અર્પણપત્રિકા.

મેજર આર. જે. બ્લૅકહૅમ સી. આઇ. ઈ; ડી. એચ. એસ.: નાઇટ ઑફ ગ્રેસ. ઑ. સેંટ. જૉ. જે.; આર. એ. એમ. સી. બૅરિસ્ટર ઍટ લૉ; કયસરેહીંદ મૅડલીસ્ટ; ઑનરરી જનરલ સૅક્રેટરી ઈન્ડીઅન બ્રૅંચ સેંટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોશીએશન.

માનવંતા સાહેબ,

આપે અથાગ મહેનત અને ખરેખરી કુનેહ વાપરી ઍમ્બ્યુલન્સનું કામ આ દેશના દરેક ભાગમાં એક જાળ માફક પાથરી દીધું છે અને સેન્ટરોની સંખ્યા પ્રથમ ફક્ત ૩ ની હતી તે થોડાજ વખતમાં લગભગ ૩૭૪ સુધી લાવી મૂકીછે. વધારામાં વળી ત્રણ વર્ષની ટૂંક મુદતમાં છ છ નવીન પુસ્તકો રચ્યાં છે, એટલુંજ નહીં પણ તેમની કેટલીક આવૃત્તિઓ પણ બહાર પાડીછે. તેમજ આપનો જાતી ઉમંગ આપની સાથે એજ ઉપયોગી વિષયમાં કામ કરનારા બીજા-ઓમાં આપે પ્રવેશ કરી તેમને પણ ઉત્સાહી બનાવી દીધાછે. એ સર્વે ગુણોથી આકર્ષાઇ આ લઘુ પુસ્તક આપને માનપૂર્વક અર્પણ કરીએ છીએ તો તે સ્વીકારવા મહેરબાની કરશો.

આપના આભારી સેવકો,

ધનજીભાઇ હો. મહેતા,

તથા

ડાસાભાઇ ફ. પંચકી.

પ્રસ્તાવના.

આજની વૈદક વિદ્યાએ સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, દર્દીની બિમારીમા બાહોશ દાક્તરોના ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપચારો છતાં સારી સારવારની ગેરહાજરીમાં માઠાં પરિણામ નીપજેછે. દાક્તર દર્દીની પાસે ઝાઝો વખત રહી શકતા નથી માટે દર્દીની આખા દિવસની હાલતનું બારિક અવલોકન કરવાને માટે તેમને પરિચારિકા (નર્સ)ની બાહોશી ભરેલી મદદની જરૂર પડેછે. તે સર્વ કામ તેઓ બરાબર કરી શકે એ હેતુથી સેંટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોસીએશનની આ દેશની શાખાના ઑનરરી જનરલ સૅક્રેટરી મેજર બ્લૅકહૅમે એક પુસ્તક હાલ થોડાજ વખત થયાં રચ્યું છે. તેનો તરજુમો કરવાનું અમને મેગ્નું સોંપેલું હોવાથી અમે આ પુસ્તક બહાર પાડયું છે, તો ઉમેદ રાખીએ છીએ કે, ગુજરાતી ભાષા જાણનારી સર્વ કોમની બાનુઓને એ વિષય શીખવામાં ઉપયોગી થઇ પડશે.

વડોદરા } ધનજીભાઇ હો. મહેતા,
તા. ૧૦ જુલાઇ ૧૯૧૪. } ડોસાભાઇ ફ. પંથકી.

ડૉ. ધ. હો. મહેતાનાં પુસ્તકો.

નામ.	કિમ્મત.
૧. હિંદુસ્તાનનું આરોગ્યશાસ્ત્ર (આવૃત્તિ ૨ જી)	૧–૧૦–૦
૨. અકસ્માતમાં પ્રાથમિક મદદ (આવૃત્તિ ૨ જી)	૧– ૦–૦
૩. અકસ્માત્ અને તેના તાત્કાળિક ઉપાય, (મોટી આવૃત્તિ પાંચમી)	૧– ૦–૦
૪. તનદુરસ્તી અને તે સાચવવાનાં સાધનો. (આ. છઠ્ઠી)	૧– ૦–૦
૫. દર્દીની સારવાર (નવમી આવૃત્તિ)	૦–૧૨–૦
૬. અકસ્માતની પ્રશ્નાવળી.	૦–૧૨–૦
૭. દાયણુ (ત્રીજી આવૃત્તિ).	૦–૧૨–૦
૮. અકસ્માત્ અને તેના તાત્કાળિક ઉપાય, (નાની આવૃત્તિ ૭ મી)	૦–૧૨–૦
૯. આરોગ્યતાની બાળપોથી.	૦–૧૦–૦
૧૦. ન્હાના ગામોની આરોગ્યતા.	૦– ૧–૦
૧૧. ગર્ભપોષણ અને સુવાવડ, (ગુ. વ. સોસાયટી તરફથી મળશે).	૦– ૬–૦
૧૨. કૉલેરા વિષે ભાષણ, (ગુ. વ. સોસાયટી તરફથી મળશે).	૦– ૧–૦
૧૩. મરકી વિષે ભાષણ (ગુ. વ. સોસાયટી તરફથી મળશે).	૦– ૧–૦

મી. ડોસાભાઇ ફ. પંથકી

તથા

મી. દારાશા ન. મારકર

ના

પુસ્તકો તથા કાર્ડો

નામ.	કિંમત.
૧. શારીરિક તપાસ તથા અકસ્માતિક મોમીઓ.	૦–૧૨–૦
૨. દર્દીનું દુઃખ નિવારણ.	૦–૧૦–૦
૩. ઝેર ખાધું હોય તો શું કરવું? (એક કાર્ડ) Poison card.	૦– ૪–૦
૪. અકસ્માતના ઉપાયો. (એક કાર્ડ) First-Aid card.	૦ –૪–૦
૫. અકસ્માત વેળા ધ્યાનમાં રાખવા જોગ કાનુનો. (Aide Memoire).	૦– ૪–૦
૬. પરીક્ષામાં પૂછવા લાયક સવાલો. (Specimen Examination Papers)	૦– ૪–૦
૭. હાડપિંજર તથા શારીરિક તપાસને લગતી આકૃતિ (Small Anatomical Diagram).	૦–૨–૦

અનુક્રમણિકા.



દર્દીના ઓરડામાં સામાનની ગોઠવણ.

માંદગીમાં માવજત.

પ્રકરણ ૧ લું.

દર્દીનો ઓરડો.

તૈયારી અને સરસામાન

દર્દીના માત્ર આગમનોજ નહીં પણ તેના સાજા થવાનો આધાર પણ તેને માટે પસંદ કીધેલા ઓરડા ઉપર રહેછે. દર્દીનો ઓરડો મોટો, ઠંડકવાળો તથા ઉંચી ઉબરણીનો હોવો જોઇએ અને તેમા એક મોટી બારી અથવા કાચના બારણાં હોવાં જોઇએ. આ દેશમા ઓરડાઓમા હવાની પરતી અવરજવર રહેવા માટે એવી ગોઠવણ કરવી જોઇએ કે, સામસામેની દિવાલમા હવા આવવાના માર્ગો રહે. બીજા શબ્દોમા બોલીએ તો ઓરડામા પેસવાના દરવાજાની સામેની દિવાલમા એક બારી અગર બારણું હોવું જોઇએ.

નીચલી સાત બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂરછેઃ—

૧. ઓરડો તૈયાર કરી સાફ કરવા વિષે.
૨. સરસામાન વિષે
૩. પલગ વિષે.
૪. બિછાયત વિષે.
૫. ઓરડો ગરમ કરવા તેમજ ઠંડો રાખવા વિષે.
૬. રોશની કરવા વિષે.
૭. હવાની આવજાવ વિષે.

૧. ઓરડો તૈયાર કરવા તથા તે સાફ કરવા વિષે:—દર્દીનો ઓરડો (૧) યોગ્ય સ્થળે આવેલો, (૨) તદન સાફ, (૩) પુરતી અને સુકી હવાવાળો, (૪) ઘટતી રીતે શણગારેલો હોવો જોઇએ, અને તેમા (૫) બને તેટલો ઓછો સામાન હોવો જોઇએ. પણ ભીતો ઉપરથી ધુળ ઝાટકી કાઢવી જોઇએ અને પછી સવાશેર પાણીમા એક ચમચી ક્રીસોલ* નામની દવા નાખી બનાવેલા મિશ્રણમા એક સાફ ધોયલા કપડાનો ટૂકડો બોળી તે નીચોવી કાઢી, ઓરડામા આવેલા સર્વે લાકડકામ ઉપર ફેરવી લેવો જોઇએ.

(૧) સ્થળ—દર્દીનો ઓરડો ઘરના એવા ભાગમા હોવો જોઇએ કે તેમા વસતા બીજા માણસોથી તે બને-એટલો અલગ રહી શકે.

---

* આ દવાને "જેઝ ફલુઇડ" પણ કહે છે

ઉડતા રોગના સંબંધમા તો આમ થવાની ખાસ જરૂર છે, પરંતુ બીજી કોઇ બિમારીમાં પણ ઘરમા થતા ધોધાટ ગરબડથી તેને બની શકે તેટલો દૂર રાખી સારવાર કીધાથી તેના સુખચેનમા વધારો થાયછે

(૨) સ્વચ્છતાઃ—દર્દીનો ઓરડો સાફ કરવામા નીચલી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂરછેઃ—

(ક) સરસામાન.

(ખ) દિવાલો.

(ગ) તળની જમીન.

(ક) **સરસામાન વિષે**—જ્યારે અમુક ઓરડો દર્દી-માટે વાપરવો હોય ત્યારે પ્રથમ તો તે ખાલી કરવો જોઇએ, એટલે હરેક પણ જરૂરવગરની ચીજ હોય તે ત્યાથી કહાડી નાખવી કે તેથી ફક્ત ખુલ્લી દિવાલો, પલંગ અને તેને લગતી સામગ્રી સિવાય બીજું કાંઇ તેમાં ર્‌હેજ નહિ. ખાનાવાળા કબાટો, પેટીપેટારા વિગેરે ભારે સામાનથી ઉલટી જગ્યા રોકાઇ તેટલાપૂરતી હવા ઓરડામા ઓછી રહેછે. નકામા ગાલીચા, પડદા અને વધારાના કપડા તેમાથી કાઢી નાખવાં. ઓરડામાથી જે કબાટો કાઢી નાખી

ન શકાય તેવા હોય તે ખાલી કરવા, કારણકે કપડાથી તેટલાપૂરતી જગા રેાકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમા જંતુઓ ભરાઇ રહેવાથી ચેપ વળગી રહેછે જો દર્દી ઉડતા રેાગથી પીડાતેા હેાય અથવા તેના ઉપર ગંભીર પ્રકારની વાઢ-કાપ કરવાની હેાય તેા ભીંત ઉપરથી છબીઓ ઉતારી લેવી, કેમકે દરેક છબીના ચેાકઠામાં ધુળ એકઠી થાય છે અને તેથી જંતુ અને ચેપનેા ફેલાવેા થવાનેા સંભવ રહેછે.

(ખ) દિવાલેાઃ—ઓરડેા ખાલી કર્યાં પછી બીજું કામ કરવાનું એ હેાયછે કે, દિવાલેા ઉપરથી

સર્વે એક બાજુએ ફેરવી નાખી તે ઉપર ભીના કપડાનો ટૂકડો ફેરવી લેવો.

(મ) **તળની જમીનઃ**—આ દેશમાં દર્દીના ઓરડાની જમીન માટે ખાસ બંદોબસ્ત કરવો પડે છે. પ્રથમ ચાદ બનાવ્યા પછી વધેલાં બીજાં પાંદડાં જમીન ઉપર થોડાંથોડાં નાખી ધુળ વાળી કાઢી એક પતરાંના ટૂકડાઉપર એકઠી કરવી અને જો દર્દી ચેપી રોગવાળો હોય તો તે બાળી નાખવી.

શિતળ ટેકરીઓ ઉપર આવેલા અને હાલની છેલ્લામાં છેલ્લી ઢબ મુજબ બાંધેલા બંગલાઓની જમીન સાદી બનાવેલી હોયછે અને તે સાધારણ-રીતે ધોઇ ઘસીને સાફ કરી શકાયછે, પણ જ્યાં તેમ કરવું બની શકે નહિ અને જ્યાં ભોંય ઉપર સાદડી પાથરેલી હોય ત્યાં તે ઉપરથી દરરોજ માત્ર કચરો વાળી કાઢવો, અને ઉડતા રોગના દર્દીને તે ઓરડામાં સારવાર કરવામાં આવી હોય તો તે પૂરી થતાંજ સાદડી કાઢી લઇ બાળી નાખવી.

૨. **સરસામાનઃ**—દર્દીના ઓરડામાં બને એટલો થોડો સામાન રાખવો અને તે એવો હોવો જોઇએ કે,

સહેલાઇથી અને પૂરેપૂરો સાફ થઇ શકે. સુતરાઉ અથવા શણના કપડાં કરતા ઉનનાં કપડાંમા ચેપી વસ્તુઓના રજકણો વધુ લાંબો વખત રહેછે, માટે ભારે ઉનના પડદાનો કદીપણ ઉપયોગ કરવો નહીં. મલમલ અથવા બીજા ધોઇ શકાય એવા પડદા વાપરવાની હરકત નથી, કારણ કે તેથી ઓરડાનો દેખાવ મનોરંજક થઇ પડેછે. ઝાલરવાળી મચ્છરદાનીને લીધે બિછાનાની આસપાસ હવાનો અવરજવર બરાબર થઇ શકતો નથી માટે તે રાખવી નહીં. શેત્રંજી એવી રીતે પાથરવી કે, જરૂર પડયે ઓરડો સાફ કરતી વખતે તુર્ત ઉચકી શકાય. ગાલીચા કરતા શેત્રંજી ઠીક પડેછે, કારણ તે ધોઇ શકાયછે. હાલચાલ કરતી વખતે થતો ઘોંઘાટ દાબી દેવાને અને ઓરડાનો દેખાવ આંખને સારો લાગે તેમાટે ભોંયઉપર કાંઇ બિછાવવું તો જોઇએ. તેટલા માટે આ દેશમા શેત્રંજીનો ઉપયોગ કરવો ઠીક જણાયછે.

૩. પલંગઃ—દર્દીનો પલંગ એવી જગાએ ગોઠવવો કે, હવા તે ઉપરથી પસાર થઇ જાય ગલીચીનો નાશ થઇ જાય.

હવાની આવજાવ માટે તેમજ પરિચારીકા (સારવાર કરનારા)ની સગવડને માટે પલંગની કોઇપણ બાજુ દિવાલને અડીને રહેવી ન જોઇએ. લાંબા વખતની બિમારીમાં પલંગનું માથું પણ દિવાલથી દૂર રાખવું, કેમકે ઘણાજ નાતવાન થયલા

દર્દીને બેસાડવા, સુવાડવા, અને કોર વળાવવામાં મદદ કરવાનું કામ માથા આગળથી ઘણીજ સગવડભરેલી રીતે થઇ શકેછે. તે ઉપરાંત તેથી વળી બિછાનાની આસપાસ હવા ઘણી છૂટથી આવજાવ કરી શકેછે અને પરિચારીકાને ઓરડાની એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ઝડપથી અને ધેાધાટ કર્યા વગર ફરવા હરવાને માર્ગ મળે છે.

પલંગનેા પગ આગળનેા ભાગ બારીથી વેગળેા રાખવેા, કારણ, મ્હેા ઉપર સામું અજવાળું પડવાથી દર્દીને ઘણીવાર કંટાળેા ઉપજેછે.

લાંબા વખતની બિમારીમા એક વધારાનેા પલંગ કે એક લાંબેા કેાચ બહુ ઉપયેાગી થઇ પડેછે, કારણ કે હમેશનું બિછાનું બદલવું હેાય અગર વાખાતું નાખવું હેાય તે વખતે તેના ઉપર દર્દીને સુવાડી શકાય.

દર્દી ચેડતા રેાગથી પીડાતેા હેાય તેા નેતરની બેઠકવાળી ખુરસી રાખવી કે તે જંતુનાશકારક દવાથી બરાબર સાફ કરી શકાય. અને પરિચારીકાના વપરાશ માટે એક આરામ આપે એવી પણ સસ્તી ગાદીવાળી ખુરસી રાખવી, કે સારવાર પૂરી થતાં તેનેા જરૂર લાગે તેા નાશ પણ થઈ શકે.

ઓરડામાં સગડી હેાય તેા અંગારને તેજ કરવા માટે એક લાકડાનેા ટૂકડેા રાખવેા કે તેથી કામ સરળતાથી થઇ

અવાજ થવા ન પામશે. વળી ત્યાં એક મેાટું મેજ (ટેબલ) રાખવું, તેમજ દવાની સીસીઓ વિગેરે મુકવા માટે પલંગની નજદીકમાજ એક બીજું નાનું ટેબલ, તે ઉપર કંઇ સાફ કપડું બિછાવી, રાખવુ.

દર્દીની હકીકત નેાધવાના નમુના ભરવા માટે અને ડૅાકટરને જણાવવાની હકીકત નેાધી લેવા માટે ખડીઓ કલમ વિગેરે સામગ્રી મેાટા ટેબલ ઉપર રાખવી.

દર્દી બેઠેા થઇ શકે એવી હાલતમા હેાય તેા બે ફૂટ લાબુ, એક ફૂટ પહેાળું અને તેટલુંજ ઉંચું એક ટેબલ બિછાનામા આડું મુકી તે ઉપર તેને ખાવાનું આપવું. આ ટેબલને આગલી બાજુએ સહેજ વાંક આપવેા કે તેથી દર્દીની છાતી સામે તે બંધબેસતું આવે તેમ ગેાઠવી શકાય.

કયેા કયેા સામાન દર્દીના ઓરડામા રાખવેા તેનું ધેારણ દર્દી કેવી બિમારીથી પીડાય છે તે ઉપર રહેછે. જો ઉડતેા રેાગ હેાય તેા માત્ર ઉપર કહેલી ચીજોજ રાખવી. કેાઇપણ વગર જરૂરની અથવા સહેલાઇથી નુકસાન પામે એવી વસ્તુ રાખવીજ નહીં, કારણ કે ઓરડામાંની દરેક વસ્તુને પાછળથી જંતુનાશકારક દવાથી સારી રીતે સાફ કરવીજ પડેછે.

પ્રકરણ ૨ જું.



દર્દીના પલંગ તથા બિછાનું.

દર્દી માટે હમેશાએક ધાતુનોજ પલંગ વાપરવો, કારણકે લાકડાના પલગ કરતા તે ઘણી ઝડપથી સાફ કરી અને છૂટો પાડી શકાયછે. આ દેશમા પાટીનાં બિછાના સાધારણ રીતે વપરાયછે પણ પાટીને તંગ રાખવી ઘણી મુશ્કેલ હોયછે, તેથી આ જાતના બિછાના વચ્ચેથી જલદી લચી જાયછે અને પરિણામે દર્દીને પૂરતો આરામ મળતો નથી.

નીચલી બાબતો ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂરછેઃ-

૧. પલંગ.
૨ પલંગ મૂકવાની જગ્યા.
૩ બિછાયત.

૧. પલંગ વિષેઃ—પલગની લંબાઈ સાડાછ ફૂટની અને પહોળાઇ ત્રણ ફૂટની હોવી જોઇએ. બહુ પહોળો (બે માણસ સૂવે એવો મોટો) પલંગ કદી પણ ઉપયોગમા લેવો નહિ; કારણકે જો દર્દી તેના મધ્યભાગમા હોય તો તેના હાથપગ ધોવાનું, તેને ખવાડવાનું અને કપડા બદલાવવાનું કામ સંતોષકારક રીતે થઇ શકતું નથી. "લોસનટેઇટ" નામે

ઓળખાતો તારની જાળીવાળો પલંગ ઉત્તમ હોયછે, કેમકે તે બીજા પલંગોની માફક વચ્ચેથી નમી જતો નથી. વળી ગોળ કમાનદાર વાળેલા તારની જાળીમાં જીવજંતુઓને છુપાઇ રહેવાની જે સગવડ મળેછે, તે આમાં મળતી નથી આ પલંગઉપર પ્રથમ કેન્વાસનો ટુકડો અગર શેત્રંજી પાથરી પછી તે ઉપર ગોદડા નાખવા કે તેથી ગોદડાંનાં ખોળીયાંનાં કપડા ઉપર કાટનો ડાઘ લાગે નહીં.

ગોદડું કાથી અથવા રૂનું બનાવેલું હોવું જોઇએ અને તેના ખોળીયા ઉપર નિખાર્યા વિનાના સુતરાઉ કપડાંના ગલેફ જેવી કોથળી ચઢાવી દેવી, કે જોઇએ ત્યારે તે ધોઇ શકાય. ગોદડા ઉપર એક પાતળી ધાબળી પાથરવી અને પછી તે સઘળા ઉપર ચાદર બિછાવવી. આ પાથરેલી ચાદરના છેડા ચારે બાજુથી ગોદડાં નીચે મજબૂત ખોસવા કે તેથી તે હમેશાં ખેંચાયલી અને સરખી રહે. જો તે ઢીલી પડે અથવા તેમાં કરચલી પડે તો તેથી દર્દીને બેચેની લાગશે, એટલુંજ નહીં પણ તેને ખીજવાટ લાગશે, અને તેના ચામડીને ઇજા થઇ ચાંદાં પડી આવવાનો સંભવ રહેશે. **પરિચારીકાની મુખ્ય ફરજોમાંની એક એછે કે પાથરેલી ચાદર હમેશાં ખેંચાયલી અને સફાઇબંધ બેઠેલી રહે એમ કરવું.** એ સિવાય રતુમાન મુજબ ઓઢવા માટે

ફક્ત એક ચાદર અગર ચાદરસાથે ધાબળી એ બે રાખવાં.ધોઈ શકાય એવો એક ચારસો હમેશાં વપરાશમાં લેવો, કારણકે તેથી ધાબળીઓ મેલી ન થતાં સાફ રહેશે. દર્દીના ઓરડામાં પિછાની સુજનીનો ઉપયોગ કદી કરવો નહીં, કેમકે ધોઇ ન શકાય એવી ચીજ વાપરવાનીજ નથી. સુતરાઉ અથવા શણનાં કપડાના ગલેફ ઉસીકા ઉપર ચઢાવવા. ઝાલરવાળી લાંબી મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ હજુ ઘણાં ઘરોમાં કરવામાં આવેછે પણ દર્દીના ઓરડામા તે કદી રાખવી નહીં. પલંગ નીચે મૂકેલાં વાસણ, પેટીઓ, જોડા વિગેરે સામાન નજરે નહીં પડે તે માટે ઘણીવાર આનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે. આવી મચ્છરદાની કદાચ વાપરવામાં આવે તોપણ દર્દીના પલંગ નીચે કંઇપણ સામાન તો રાખવોજ નહીં આવી ઝાલરવાળી મચ્છરદાનીઓમાં ધુળ ભરાઇ રહેછે, એટલુંજ નહીં પણ પલંગની નીચે હવાની આવજાવ અટકેછે. તનદુરસ્તી માટે હવાનો અવરજવર જેટલો પલંગને ઉપલે ભાગે અને તેની આસપાસ જરૂરનોછે તેટલોજ પલંગના નીચે પણ જરૂરનોછે.

આ દેશમાં મચ્છરદાનીની ખાસ જરૂરછે,પરંતુ તે પલંગની છત્રીના દાંડાની અંદરનીબાજુએ લગાવી તેના છેડા ગોદડાની આજુબાજુ ખેંચીને ખોસી દેવા. જમીન ઉપર ઝૂલતા રાખવા નહીં. વળી તે આપણે સાધારણરીતે બનાવીએ છીએ તેમ

બિછાના ઉપર દાખલ થવાની બાજુથી પડદાના રૂપની બનાવવી નહીં પણ ચારે બાજુ સળંગ જાળીદાર કપડાની બનાવવી અને તે હમેશાં બને એટલી તંગ ખેંચીને બેસવી એટલે તેમાંથી હવા સહેલાઇથી આરપાર જઇ શકે. મચ્છરદાનીનો ઉપલો ભાગ કદી પણ માદરપાટનો બનાવવો નહીં, કારણ કે તેથી હવાની આવજાવને ગંભીર પ્રકારની ખલેલ થાયછે.

જો બિછાનું દર્દીના વજનથી વચલે ભાગે નમી જાય તેવું જણાય તેનો બનતાસુધી ઉપયોગ કરવો નહીં, કારણ કે સઘળા પ્રકારની બિમારીમા સપાટ બિછાનાની જરૂર હોયછે.

ભાગેલા હાડકાથી પીડાતા દર્દી માટે પલંગઃ— નીચલા અવયવો (પગો) અથવા વસ્તિદેશનું કોઇ હાડકું ભાગ્યું હોય તો ખાસ પલંગ વાપરવાની જરૂર પડેછે. એવે પ્રસંગે હમેશ વપરાતા સાદા પલંગ (પછી તે પાટીનો હોય કે તારની જાળીવાળો હોય તે) ઉપર ગોદડાંની નીચે એક યોગ્ય કદનું પાટીયું મૂકવાથી આપણું કામ સરશે.

૨. **પલંગ મૂકવાની** જગ્યાઃ—ઇગ્લન્ડમાં રચેલી દર્દીની માવજત કરવાને લગતી ચોપડીઓમાં એમ જણાવવામાં આવ્યુંછે કે, બારી અને (તાપણી માટે બનાવેલા ખાસ ચૂલા) અંગેઠીની વચ્ચે પલંગ મૂકવો, કે તેથી હવાનો પ્રવાહ પલંગ ઉપરથી પસાર થાય; પણ આ દેશમાં

ઘણા ઘરોમા આવી અગેડી જેવુ કઇહોતુ નથી, તેથી ઉપલી તજવીજની કંઇ જરૂર રહેતી નથી. પરિચારીકાએ કયા ઉભા રહેવુ અને પોતાને ચેપ લાગે નહીં તેવી રીતે દર્દી આગળ કેમ જવું તે બાબતની પણ તેમા સૂચનાઓ આપવામા આવીછે, પણ તે કાઇ દર્દીની વહેવારૂ માવજત કહેવાય નહીં પરિચારીકાએ તો જે જે જગ્યા જે તે વખતે ઉત્તમ માલમ પડે તે તે બાજુએથી દર્દી આગળ જવુ જોઇએ અને પોતાને ચેપ ફરશે એવા ખ્યાલ પણ મનમા લાવવોજ નહીં જોઇએ જ્યા હવાની આવજાવ છુટથી થતી હોય ત્યા પલંગ મુકવો. માત્ર પવનનો ઝપાટો ન લાગે એમ થવુ જોઇએ.

આ દેશમા બારણા ને બારીના વચ્ચે પલગ મુકવાથી તનદુરસ્તીને લગતા નિયમો પૂરતી રીતે જાળવી શકાયછે માત્ર પલંગ એવી રીતે મુકવો કે ઓરડાનું બારણું ઉઘાડતાજ ચાકરોની અને બીજા માણસોની દર્દી ઉપર નજર પડયા ન કરે

ટૂંકામા, પલગ મુકવાની ઉત્તમ જગ્યા નીચે પ્રમાણે હોવી જોઇએઃ—

(૧) તેનુ માથુ દિવાલ તરફ હોવુ જોઇએ.

(૨) પગ આગળનો ભાગ ઓરડાની વચમાં રાખવો

(૩) તે દિવાલોથી પુરતુ દૂર રાખવુ કે બન્ને બાજુ તરફથી સહેલાઇથી આવજાવ કરી શકાય

(૪) તે એવી રીતે મુકવું કે બાગણુ ઉઘાડતાં કોઇની નજરે પડે નહીં

(૫) એવી રીતે તે મુકવુ કે તેની આસપાસ હવા છુટથી આવજાવ કરી શકે પણ દર્દીને પવનનો ઝપાટો લાગી ન શકે.

૩. બિછાયત --બધી બાજુએથી સરખી રીતે ભરેલુ રૂ, કાથી અથવા કુવારના રેસાનુ ગોદડુ, વાળથી ભરેલા ગોદડા જેવુજ સારૂ અને આ દેશમા તેના કરતા ઘણું સસ્તુ પડશે રૂના બિછાનાનો એક મોટો ફાયદો એ છે કે તે ખરાબ થતા રૂ ખાલી કરી નાખી ખોળીયુ ધોઇ શકાય છે અને સહેલાઇથી અને ઝડપથી થોડે દામે તે પાછુ ભરી શકાયછે

ઓઢવા પાથરવાનાં કપડાં ગરમ અને વજનમા હલકા હોવા જોઇએ આ દેશમા સાધારણરીતે વપરાતી રગીન ધાબળાઓ દર્દીને માટે વાપરવી નહીં, કારણકે તે મેલી થઇ કે નહીં તે સહેલાઇથી જણાઇ આવતુ નથી ઓઢવા માટે જાડા ચારસા વાપરવા નહીં, કારણકે તેમા પરસેવો ભરાઇ રહેછે અને ધાબળી કરતા ભારે હોઇ તેના જેટલી હુફ આપતા નથી. શિયાળાના દિવસો સિવાય બીજી મોસમમા ચાદર નીચે ધાબળી પાથરવાની જરૂર નથી વળી તેના છેડા ગોદડાની બધી બાજુએથી ખોસી શકાય તેટલી

તે મોટી હોવી જોઇએ કે કરચલીવિના સાર બિછાવી શકાય. કરચલી વળી ગયલી ધાબળાથી ઘણીવાર ધારાં પડવાનો સંભવ રહેછે.

સખત પ્રકારનો સંધિવા થયો હોય તે સિવાય બીજે પ્રસંગે ધાબળાને બદલે ચાદર ઓરાઢવી, કારણકે ધાબળી ચામડીને અડીને રહે તો પરસેવાથી ભીંજાઇ પોલ્ટીસ જેવી અસર કરેછે અને તેથી ધારા પડેછે દર્દીના પગ ગરમ રાખવા જોઇએ અને છાતી ઉપર બને એટલો ઓછો ભાર પડે એમ કરવુ. પરિચારીકાએ યાદ રાખવું કે દર્દી ધ્રૂજવા માંડે અને ઠંડી લાગવાની ફરિયાદ કરે તો તે, વખતે તાવની નિશાની પણ હોય; માટે એવે પ્રસંગે તેને હમેશા વધુ ધાબળી ઓરાઢવાની અથવા ઓરડાની હવા વધુ ગરમ કરવાની જરૂર હોતી નથી. માત્ર પગ આગળ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મુકવી, એ ઉત્તમ માર્ગ છે, પણ ટાઢીયાતાવનું સખલખું જગાર આવે તો દર્દીને કેટલીકવાર વધારે ગરમ કપડાં ઓરાઢવાની પણ જરૂર પડેછે.

હવા અથવા પાણીથી ભરેલાં બિછાનાંઃ—ચોક્કસ બિમારી વેળા હવા અથવા પાણીથી ભરેલાં બિછાનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેથી ચાંદાં અથવા ધારાં પડતા અટકેછે. હવાથી ભરેલું બિછાનું એક સાદા ગોદડાની ઉપર

મુકવામાં આવેછે. તેમા જો ઘણી હવા ભરવામા આવે તો તે ઘણું સખત અને બેચેની ઉપજાવનારૂં થઇ પડેછે. હવાના બિછાના ઉપર હમેશા બે ધાબળીઓ પાથરવી અને પછી બાકીની (ચાદર વિગેરેની) સામગ્રી પૂરી કરવી

કેટલીકવાર લકવાની અને બીજી આવુ બિમારી વેળા પાણીથી ભરેલા બિછાનાનો ઉપયોગ કરવામા આવેછે. આ બિછાનુ પલગ ૨૫ ૬૫ સરખુ ગોઠવી ૯૦ ડીગ્રી ફૅરનહાઇટ જેટલી ગરમી ધરાવતા પાણીથી તે ભરવુ વળી તે ખૂબ ભરવુ નહીં અને ખસેડવુ હોય તો પ્રથમ ખાલી કરવુ જોઇએ હવા અથવા પાણીથી ભરેલુ બિછાનુ બરાબર ભરાયુ છે કે કેમ તે તપાસના પરિચારીકાએ તે ઉપર પોતે સુઇ જોવુ જોઇએ.

હવા અને પાણીથી ભરેલા બિછાનાનો ઉપયોગ કીધા પછી તે બરાબર સાફ કરવુ, અને એકાદ ટાચણીથી તેને નુકશાન થાય નહીં તે માટે ઘણી સભાળ રાખવી.

આ બિછાનાઓ ઉપર પાથરવામા આવતી ધાબળી વારવાર બદલવાની જરૂર છે, કેમકે પરસેવાથી તેમાં ઘણી ભીનાશ ભરાઇ રહેછે

પ્રકરણ ૩ જું.

દર્દીના ઓરડા ગરમ તથા ઠંડા રાખવા તેમજ તેમાં અજવાળા અને હવાની આવજાની ગોઠવણ કરવા વિષે.

૧. ઓરડા ગરમ રાખવા વિષેઃ—આ દેશમાં દર્દીને ઓરડો ગરમ રાખવાનું ઉત્તમ સાધન અંગેઠી છે, કેમકે તેથી હવાની આવજા થાયછે, તેમજ તેથી ઓરડો ગરમ રહેછે. ચિમની વગરના ચૂલાથી સંખ્યાબંધ ગેરફાયદા થાયછે, દાખલા તરિકે તેથી ઓરડાની હવા બહુ સુકી થાયછે, અને તે ગરમ બની જાય તેમાં વારંવાર ઝેરી વાયુનો ઉમેરો થાય છે. કૉલસા બાળવાની લોખંડની સગડીનો ઉપયોગ કરવોજ નહીં કેમકે કૉલસામાથી નીકળતો ધૂમાડો બંધ ઓરડામાં ઘણો નુકશાનકારક થઇ પડે છે. અને સારી હવા આવે એવા ઓરડામાં સગડી રાખી હોય તોપણ તેના ધૂમાડાથી તેમાં રહેનારા માણસોનું માથું દુઃખેછે. દર્દીના ઓરડો ગરમ કરવામાં, તેલથી સળગાવવામાં આવતા ચૂલાનો પણ ઉપયોગ કરવો નહીં, કેમકે તેથી હવામાં બિગાડ થઇ તે અસ્વચ્છ બનેછે. ઘોંઘાટ નહીં થાય તે માટે, હાથે સહેલાઇથી ઉંચકી

શકાય તેવા કોલસા અને લાકડાના મધ્યમ કદના ટૂકડા અંગેઠી માટે રાખવા. જરૂર પડે તો દેવતા(આતશ)ને એક લાકડીથી તેજ કરવો (ઉથલપાથલ કરવો).

શિયાળામા ઓરડાની ગરમી ઘણીખરી આશરે ૬૦ થી ૭૦ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ સુધીની રાખવી અને ઉનાળાના દિવસોમા બને એટલી ઓછી રાખવી પરિચારીકાએ યાદ રાખવુ કે ચોવીસ કલાક દરમિયાન સર્વથી ઠંડો વખત પાછલી રાત્રે એકથી ચાર વાગ્યા સુધીનો હોયછે અને ખરેખર તેજ વખતે શિયાળાના દિવસોમા તાપણીની જરૂર પડેછે.

૨. ઓરડામાં ઠંડક રાખવા વિષે—આ દેશમા દર્દીના ઓરડાની ગરમી ઓછી કરવા માટે પંખા, ખસની ટટ્ટીઓ, થર્મેન્ટીડોટ અને વિજળીક પંખા રાખવામા આવેછે. પંખા (હાથે ખેંચવાના) સર્વને એટલા તો જાણીતા છે કે, તે માટે માત્ર થોડુંજ બોલવાની જરૂરછે. જોકે ગરમી ઓછી કરવાનું તે નબળું સાધન છે તોપણ સાધારણ રીતે તેજ સહેલાઇથી મળી શકેછે ઓરડામા ઠંડક કરવા થર્મેન્ટીડોટ એક બળવાન સાધનછે, પણ તે જોખમભરેલું થઇ પડેછે. તેના ઉપર ચાલુ દેખરેખ રાખવી પડેછે. ખસની ટટ્ટીઓ ઉત્તમછે પણ જ્યારે ગરમ પવન ફુંકાતો હોય ત્યારેજ તે ઉપયોગી થઇ પડેછે. ટટ્ટી તેમજ થર્મેન્ટીડોટ માટે વાપ-

રવાના પાણીમા સહેજ પોટાસ પર્મેન્ગૅનેસ નાખવાથી ફાયદો થાયછે, કારણકે તેથી ટટ્ટી નવી જેવીજ દેખાયછે. વળી તેમા થોડું સેનીટેઝ નાખ્યાથી પણ તાજગી આપનારી ખુશબો આવેછે. માત્ર તે કરકસરથી વાપરવામા આવે નહીં તો મોઘું પડી જાયછે. ઓરડામા ઠડક રાખવાનું મણું ઉત્તમ સાધન વિજળીક પંખાછે પણ કમનસીબે તે ક્વચિતજ મળી શકેછે. તેને બદલે ઍરટના પંખાનો ઉપયોગ કરી શકાયછે પણ તેમાથી જે વાસ અને ગરમ હવાના ફૂંફાટા નીકળે છે તેથી દર્દીને કંટાળો લાગેછે.

૩. ઓરડામાં અજવાળુ કરવા વિષે:—આ જગત ઉપર પરમેશ્વરે સૌથી પહેલી અને મોટામા મોટી બક્ષીસ કરી છે, તે અજવાળાની છે. અજવાળુ અને જીંદગી તથા મોત અને અધારૂં અકેક સાથે જોડાયલા હોયછે, એ વાત દર્દીના ઓરડામા હમેશા ધ્યાન રાખવી. ઘણાજ થોડા દર્દો એવા છે કે તેમા અધારા ઓરડાની જરૂર પડે. માત્ર આખના દર્દથી પીડાતા માણસની તેમજ કેટલાક ભેજાના રોગોમા અને સેવકના તિવ્ર તબક્કામા દર્દીની સારવાર અધારા ઓરડામા કરવી પડે છે. શેવગની (ઓરીની) બિમારી પછી જ્યારે આખો નબળી પડી ગઇ હોય, તે વેળા ઘણી રોશની દર્દીને સારી લાગતી નથી. રોશની ઓછી કરવાની જરૂર હોય એવા આ

ઉપર કહેલાજ દાખલા છે. એ ઉપરાંત કેટલાક અપવાદો પણ છે; દાખલા તરિકે સખત વેદનાથી પીડાતા દર્દીથી ઘણીવાર અજવાળું ખમી શકાતું નથી. વળી જ્યારે એક માણસને રાત્રે ઉંઘ આવી નહીં હોય અને તે બેચેન રહે, તેને પ્રસંગે તે દિવસે ઉંઘવાની ઇચ્છા રાખે છે. એમ હોય ત્યારે પરિચારિકાએ ઓરડાને જરૂર અંધારો કરવોજ જોઇએ કે તે ઉંઘી શકે.

આ દેશના માહેલા ભાગોમા (દરિયાથી દૂર આવેલા પ્રદેશમા) જ્યારે સૂર્યનો તાપ સખત પડતો હોય ત્યારે ગરમ હવા ઓરડામા દાખલ ન થવા દેવા માટે ઓરડાને બંધ રાખવાની જરૂર પડેછે. તેવે પ્રસંગે ઓરડો મોટો હોવાની જરૂરછે; અંધારો કરવાની જરૂર નથી.

૪. **હવાની આવજાઃ**—હવાની આવજા એટલે ઓરડામાં ચોખ્ખી હવાનો પ્રવાહ આવવા દેવો અને અસ્વચ્છ હવા બાહેર કહાડવી, તે

હવાનું બંધારણઃ—હવાના બંધારણમા મૂખ્ય બે વાયુઓ–પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન) અને નાઇટ્રોજન–આવેલાછે. પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ $\frac{1}{5}$ કરતાં સહેજ વધારે હોયછે અને નાઇટ્રોજનનું પ્રમાણ $\frac{4}{5}$ કરતાં સહેજ કમી હોયછે. એ બન્ને સિવાય બીજા વાયુ બહુ નજીવા પ્રમાણમાં હોયછે.કાર્બોનિક

ઍસિડ નામના વાયુના ૬૨ હજારે ચાર ભાગ અને બહુજ જુજ પ્રમાણમાં વરાળ હોયછે.

દર્દીનો ઓરડો બંધ હોય તો તેની હવા ઘણી જલદી અસ્વચ્છ બનેછે, કેમકે દર્દી તેમજ પરિચારીકા એ બન્ને શ્વાસોશ્વાસ લેતી વેળા હવામાંથી પ્રાણવાયુ ખપાવી દઇ કાર્બોનિક ઍસિડ અને સજીવ પદાર્થોનો ઉમેરો કર્યાં જાયછે. વળી દર્દીના શરીરમાંથી, કપડામાંથી તથા મળમૂત્રમાંથી ઉડતા ખરાબ વાયુઓથી તેમજ સડેલા જખમો અને બગડેલા પાટાપુટીને લીધે, અને ઓરડામાં રાખેલી બત્તિઓને લીધે, માણસના દમથી ખપે તે કરતાં ઘણો વધારે પ્રાણવાયુ ખપી જવાથી, હવાના બિગાડમાં વધારો થવા પામેછે.

ઉપલી હકીકત ઉપરથી એકદમ જણાઇ આવશે કે દર્દીની અંગત સ્વચ્છતા ઉપર ચાલુ દેખરેખ રાખવાની તેમજ તેના શરીરમાંથી બાહેર પડતા પદાર્થો અને ખરાબ થયલા પાટાપુટી કાંઇપણ ઢીલવિના દર્દીના ઓરડામાંથી બહાર કાઢી નાખવાની કેટલી બધી જરૂરછે ? તે ઉપરાંત હવામાં આ રીતે ચાલુ બિગાડો થાય તેને નિર્મુળ કરવા માટે હવા વારંવાર અને સંપૂર્ણ રીતે ફેરબદલ કરવાની જરૂર છે.

હવાની આવજા માટે નિયમો:—હવાની આવજા માટે ધ્યાનમાં રાખવાના નિયમો નીચે મુજબ છેઃ—(૧)

દર્દીના ઓરડામાની હવા, દર્દીને શર્દી લાગ્યા વગર બહારની હવાના જેટલીજ બની શકે એટલી સ્વચ્છ હોવી જોઇએ, (૨) દર્દીના ઓરડાની ગરમી તેને આરામ લાગે તેટલી રાખવી. (૩) હવાની આવજા એટલી નિયમિત અને એટલી બધી જોઇએ કે ઓરડામાની હવા એક કલાકમા ઓછામા ઓછી ત્રણવાર તદન બદલાઇ જઇ નવીનજ દાખલ થાય

હવાની આવજાના આ નિયમો મુજબ અમલ કરવામા બે સાદી પણ ઘણી અગત્યની બાબતો આપણે યાદ રાખવાની છે, તે એ કે --

(૧) હવા ગરમ થાયછે, ત્યારે તે ફેલાયછે એટલે તે ઉપરથી સહેજ સમજાશે કે એક ઓરડાની હવા વિસ્તારમા ફેલાય તો પરિણામ એજ આવવાનું કે તેમાની કેટલીક નજીકના બાકોરામાથી બહાર નીકળી જવાનીજ. વળી હવા ગરમ થઇ વિસ્તારમા ફેલાઇ એટલે ગરમ હવા ઠંડી કરતા વજનમા હલકી થવાનીજ અને તેથી ગરમ હવા ઉપર જવાની અને ઠંડી હવા, ભારે હોવાથી સ્વાભાવિકરીતે નીચે બેસવાનીજ.

હવા બહાર નીકળવાના માર્ગો --ચિમનીવાળા બાકા બારીઓ અને દરવાજાવાટે ખરાબ હવા ઓરડામાથી બહાર નીકળી જાયછે. સ્વચ્છ હવા કરતા દમમાથી બહાર

કહાડેલી હવા વજનમાં વધારે હલકી હોવાથી તે ઓરડાના ઉપલા ભાગ તરફ ચાલી જાયછે અને તેટલા માટે આ દેશના બંગલાઓમાં છતની પાસે જે બારીઓ ઘણેભાગે મુકવામાં આવેછે તે હમેશાં—સખતમા સખત ઠંડી હોય ત્યારે પણ ખૂલ્લી રાખવી જોઇએ કે ગરમ અસ્વચ્છ હવા બહાર નીકળી જાય.

હવા ઘરમાં દાખલ થવાના માર્ગો:--ચોખ્ખી હવા દરવાજા અને બારીઓવાટે ઓરડામાં દાખલ થાયછે. બારીઓવાટે અસ્વચ્છ હવા બહાર જાયછે એમ આપણે ઉપર જોઇ ગયા પણ તેઓ ચોખ્ખી હવાનો મોટો જથ્થો ઓરડામા દાખલ કરવા માટે પણ કામ લાગેછે અને તેટલા માટે તે હમેશાં ખૂલ્લી રાખવી જોઇએ.

જ્યારેજ્યારે આપણે ઓરડાનું બારણું ખૂલ્લું કરીએ ત્યારેત્યારે, તેમજ ઘણીવેળા તે બંધ હોય ત્યારે પણ તેના નીચલા ભાગમાથી ઓરડામાં તાજી હવા દાખલ થાય છે, પરંતુ આ તાજી હવા ઘરના અંદરના ભાગમાંથી આવતી હોય તો પછી બારણાને ચોખ્ખી હવા આવવાના એક માર્ગ તરિકે ગણી શકાય નહીં.

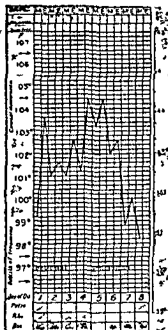
જ્યારે બારીઓ ઉઘાડી હોયછે ત્યારે ઘણીવાર દર્દી પવનનો ઝપાટો લાગવાની ફરિયાદ કરે છે, તેટલા માટે

પરિચારીકાએ મક્કમપણે અને હુંશિયારીથી મુનસફી વાપરી કામ લેવું અને દર્દી, ઠંડી લાગવાની અથવા પવનનેા ઝપાટેા લાગવાની ફરિયાદ કરે ત્યારે તેને એક વધુ ધાબળી ઓરાઢવી અથવા તેા ગરમ પાણીની બાટલી તેના પાસામાં મુકી દેવી કે તેથી તેના શરીરમા ગરમી આવી, તે ફરિયાદ કરતેા બંધ પડશે.

હવાની આવજાને લગતા સવાલ ઉપર પરિચારીકાએ ચાલુ ધ્યાન આપવું જોઇએ. આ ફરજ બજાવવામાં અક્ષતી થાય તેા રેાગને જેાર પકડવામાં અને તેનેા ફેલાવેા થવામાં અનુકૂળતા મળશે, જખમને રૂઝાતા ઢીલ થશે અને સમાન્ય રીતે તે દર્દીની તનદુરસ્તી નબળી થશે. ઓરડાની હવાની સ્વચ્છતાની અજમાયશ લેવા માટે પરિચારીકાએ ખુલ્લી હવામાં વારંવાર બહાર જવું એટલે ઓરડામાં પાછા દાખલ થતાંજ ગેાંધાઇ રહેલી હવાના વાસ ઉપરથી, હવાની આવજામાં કંઇ ખામી હશે તે તેને તુર્ત માલમ પડી આવશે.

પ્રકરણ ૪ થું.

ઉગતા અથવા સ્પર્શથી થતા રોગો.



(આકૃતિ ૧ લી)
ગોવરાના તાવની ચડઉતર દેખાડનારો નકશો.

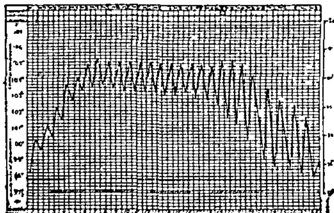
આગલા વખતમાં આ રોગોના બે વર્ગ કરવામા આવતા હતા. (૧) સ્પર્શથી ઉડતા, અને (૨) હવા માર્ફત ઉડતા. કારણ, તે વખતે એવી માન્યતા હતી કે કેટલાક રોગો ફક્ત દર્દીને અડવાથી થાયછે અને કેટલાક દર્દીને અડયા વગર તેના સંબંધમા આવેલી અમુક વસ્તુઓ હવા માર્ફત ઉડી લાગવાથી થાયછે. હાલ ડૉક્ટરો-

એ એ વર્ગણી છોડી દીધીછે, કારણકે, રોગો ને આવીરીતે બરાબર જૂદા પાડવાનું બહુ મુશ્કેલ બલકે લગભગ અશક્યછે અને હવેથી જે રોગો એક માણસથી બીજાને ઉડી ઝડપથી ફેલાઇ જાયછે તે સર્વેને ઉડતા અથવા ચેપી રોગો એવું નામ આપવામાં આવેછે.

એ રોગોનો ફેલાવો નાચલી પાચ રીતે થાયછેઃ—(૧) હવા માર્ફત, (૨) પાણી અને ખોરાક માર્ફત, (૩) છોલાયલી ચામડી માર્ફત ચેપ દાખલ થવાથી, (૪) જીવડાઓ (જીવજંતુઓ) માર્ફત, (૫) કપડા અને દર્દીના શરીરમાથી બહાર પડતા પદાર્થો માર્ફત.

(૧) નીચલા રોગો હવા માર્ફત ફેલાય છેઃ—

૧. સુર્ખીતાવ.
૨. ઇન્ફ્લુએન્ઝા.
૩. અછબડા.
૪. ટાઇફ્સ તાવ (ચૈાદ દિવસનો તાવ).
૫. ગોવરૂં (ઓરી).
૬. ગળસુણા (ગાલપચોરીઆં).
૭. જર્મન ઓરી.
૮. ઉટાંટીયું (કુકડિયાં ખાંસી).
૯. વાયુનળીનો વરમ અને ગળાપાક.



(આકૃતિ ૨ ૭).
ટાઇફૉઇડ તાવની ચઢઉતર દેખાડનારો નકશો.

(૪) નીચલા રોગો જીવડાં મારફત ફેલાયછેઃ –

૧. ટાઢીયો તાવ.
૨. અતિ ઉંઘની બિમારી.
૩. હાથ પગે ઉતરતો રસ.
૪. કાળા આઝાર.
૫. રેતાળ માખનો તાવ.

૬. પીળો તાવ. (કમળી—ઝર્દઓખાર).
૭. મરકી.
૮. ફરીફરીને આવતો તાવ—ઉથલતો તાવ.
૯. ડુંટયું—રંગીલુ—લુલીડ.

(૫). નીચલા રોગો કપડાં અને દર્દીના શરીરમાં થી બાહેર પડતા પદાર્થો માર્ફત ફેલાયછે:—

ઉપર જણાવેલા પહેલા ત્રણ વર્ગના સઘળા રોગો અને દરાઝ.

આ સઘળા રોગોમા તાવ આવેછે એટલે શરીરની ગરમીમા ઘણો વધારો થઇ આવે છે.

સઘળા ઉડતા તાવો નીચલા ત્રણ વર્ગમાં વહેંચાયલાછે.

(૧) અમુક સ્થળની ચોક્કસ હદમાંજ પસરેલા હોય અને વધુ હદમા ફેલાઇ શકે નહીં એવા રોગોને **સ્થાનિક તાવ** કહેછે, દાખલો તરિકે ટાઢીયો તાવ અને પીળો તાવ.

(૨) જે રોગો ઘણા લોકોમાં એકી વખતે ફાટી નીકળે અથવા એક ગામથી બીજે ગામે સહેલાઇથી ઉડે તેને **સર્વ-વ્યાપક તાવ** કહેછે, જેમકે સુર્ખી તાવ.

(૩) જે રોગોના દર્દીઓ એકાદ બે કોઇકોઇ ઠેકાણે છૂટા છવાયા માલમ પડે તે રોગોને **છૂટક તાવ** કહેછે.

અમુક રોગ ઉપર-જણાવેલા ત્રણ વર્ગમાંથી કોઇપણ વર્ગમાં આપણા જોવામાં આવેછે. જેમકે મરકીનો રોગ કોઇ

વાર થેાડાં લેાકોમાં અહીંતહીં છુટોછવાયો ફેલાયછે અથવા કોઇ મેાટાં શહેરના ગરીબ લેાકોથી વસાયલા ભાગમાં સ્થાનિક રીતે ફેલાયલેા હેાયછે;અથવા તેા આખા શહેરમા સઘળી દિશામા તેનેા ફેલાવેા થઇ તે સર્વવ્યાપક હાલતમા મળી આવેછે.

એ સિવાય ઉડતા તાવના નીચલા વર્ગો કરવામાં આવ્યા છે —

(૧) **ચાલુ તાવ** –આમા ઍન્ટેરીક તાવ, ટાઇફસ તાવ, અને ફરીફરીને આવતેા તાવ, ઇન્ફલુઍન્ઝા અને પીળા તાવનેા સમાવેશ થાયછે.

(૨) **અવધનેા તાવ**—આમા એકાતરિયેા તાવ, પિત્તજ્વર તથા વિષમ ટાઢીયા તાવનેા સમાવેશ થાયછે.

(૩) **ફૂટી નીકળતા તાવેાઃ**—આમા સુર્ખીતાવ, શેાવરૂં, જર્મનઓરી, સૈયદ અને અછબડાનેા સમાવેશ થાયછે.

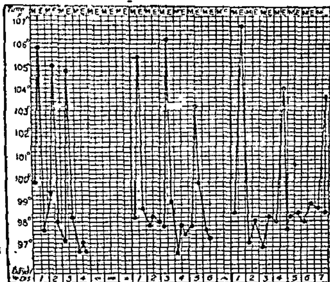
(૪) **ધ્યાન ખેંચાય તેવાં સ્થાનિક ચિન્હેા સાથના તાવ**—આમા સધીવા, ફેફસાનેા વરમ, ભેજાનેા તાવ, ગળાપાક, અને મરકીનેા સમાવેશ થાયછે.

તાવના તબક્કા.

ઉડતા રેાગના નીચલા પાચ તબક્કા હેાયછેઃ-(૧) **સેવનનેા તબક્કોઃ**-આમાં રેાગના ઝેરના સમાગમમાં કોઇ આવ્યાથી તે ઝેર શરીરમા દાખલ થઇ તેનું સેવન થાયછે.

ઝેર દાખલ થાય અને રેાગની નિશાની પ્રગટી નીકળે એ બેની વચ્ચેની મુદતને ઉપલું નામ આપવામા આવ્યુંછે, એ મુદત જૂદાજૂદા રેાગેામાં જૂદીજૂદી હેાયછે તેમજ એકજ રેાગ જુદાજૂદા માણસેાને થાય તેાપણ તેએામાં વધતીઓછી હેાઇ શકેછે. (૨) **રેાગના હુમલાનેા તબક્કેા**:-આ તબક્કો દર્દી ઉપર રેાગના હુમલાની ખરેખરી શરૂઆત થાય ત્યારથી ગણાયછે, અને તેની શરૂઆત ઘણુંકરી તાવ આવીનેજ થાયછે. (૩) **ચાઠાં ફૂટી નીકળવાનેા તબક્કેા**:-આ તબક્કો ચાઠા દેખાવા માંડે ત્યારથી શરૂ થયેલેા ગણાયછે. જે ઉડતા રેાગમા કેાઇ જાતના ચાઠા નીકળતાજ નથી ત્યા અલબત્ત આ તબક્કાની નિશાનીએા જોવામા આવતી નથી. ફૂટી નીકળતા તાવમાં પણ કેાઇકિજ્વાર એવું બનેછે કે તેમા ચાઠા ન દેખાય, પરંતુ તેમ થાય તે એક બહુ ભયકર ચિન્હ ગણવું જોઇએ. (૪) **તાવ ઉતરવાનેા તબક્કેા**:-આ તબક્કામા તાવ ઉતરી શરીરમા તન્દુરસ્તીમાં હેાય તેટલીજ ગરમી રહેછે. (૫) **સાજા થવાની મુદત**:-આમાં ધીમેધીમે શક્તિ આવી દર્દી પાછેા અસલ જેવી તન્દુરસ્ત હાલતમા આવેછે.

લેાહીમા ઝેરનેા પ્રવેશ થવાથી તાવ આવેછે તેની અસરથી જ્ઞાનતંતુએાની કામ કરવાની શક્તિમાં વધતેાએાછેા ઘટાડેા થાયછે અને પરિણામે શરીરમાં ચાલતી જૂદીજૂદી



(આકૃતિ ૩ જી)
રેાજીંદા, એકાતરિયા અને ચેાથીયાતાવ દેખાડનારેા નકશેા.

બાળકેાને લાગુ પડતા રેાગેા તેમની જીદગીને લગતા જરૂરી બનાવેાછે અને તેથી ગેાવરૂ અને કુકડિયા ખામી જેવા રેાગેાનેા ચેપ તેા તેમને લાગવા દેવેા જોઇએ એવેા જે ખ્યાલ જૂના વખતથી લેાકેામા ચાલ્યેા આવેછે તે ભૂલભરેલેા છે.એટલુંજ નહિ પણ તે બહુ નુકશાનકારકછે. ઉલટ બાળકની

ઉભરી નીકળેછે અને તે વેળા ઘણુંકરી તાવમાં વધારો થાયછે, નાડી ઘણી ઝડપથી ચાલેછે. જીભ ઉપર થર વધતો જાયછે અને મનમાં ખ્યાલી તુરંગો આવવા માડેછે

દર્દી ઘણીવાર ફેર આવવાની ફરિયાદ કરેછે અથવા તેને બહેરાશ લાગુ પડેછે.તેને બેચેની લાગેછે અને ઘણીખરી વેળા તે આખ અડધી બંધ કરી મંદસ્થિતિમા સૂતેલો જણાયછે.

જો દર્દી સાજો થવાનો હોયછે તો પછી તેની હાલતમાં સારો ફેરફાર થનો નજરે પડેછે અને તાવ ધીમેધીમે ઉતરી તેના શરીરની ગરમી તનદુરસ્ત માણસમા હોવી જોઇએ તેટલી ડીગ્રી ઉપર આવી રહેછે. આ ફેરફાર બહુકરી ધીમેધીમે થાયછે. એટલે સાજે જેટલા અંશ (ડીગ્રી) તાવ ચઢે તે કરતા બીજી સવારે વધારે અંશ (ડીગ્રી) ઉતરતો જાયછે અને તેમ થતાથતા ૯૮·૪° અશ ઉપર તે ઉતરી જાયછે. આ પ્રકારને ધીમો ઉતાર કહેછે. બીજા હાથ ઉપર કેાઇવાર બહુ તાવ હોય તોપણુ તે એકદમ ઝડપથી-ફક્ત થેાડાજ કલાકમા અગર એકજ ગતમા-ઉતરી જઇ ૯૮·૪° અગર તે કરતા પણ નીચે આવી જાયછે. આ પ્રકારને ઝડપી ઉતાર કહેછે. આવે પ્રસગે બહુકરી અતિશય પરસેવો અગર જેસબધ ઝાડો થાયછે અને કેાઇવાર શક્તિપાત થઇ જઇ શરીર અતિશય નબળું પડી જાયછે.

બારણા ઉપર બહારની બાજુએ લટકાવી દેવામા આવેછે, અને તેના ઉપર જરૂર પડે તેમતેમ ઉપર કહેલું એકાદ મિશ્રણ છાંટયા કરવાનું કહેવામાં આવેછે, પણ આથી શું ફાયદો થઇ શકે તે સમજી શકાતું નથી. ઘણું તેા તે એક ભયની નિશાની તરિકે કામ લાગી શકે.બાકી બીજો કંઇ તેથી લાભ થવાનેા નથી, કારણકે ઓરડામાની હવા કંઈ તે દરવાજામાથી બહાર જવાનેા સંભવ નથી, અને કદાચ જાય તોપણ તે કંઇ કુદરતના નિયમેામાથી ઉલટી જઇ, ફક્ત પેાતે જ તુગહિત બનવાને માટે ચાદરની આરપાર પસાર થવાની નથી પણ ચાદરની નીચે કે ઉપર કે આસપાસ રહી બહાર નીકળી જશે. કેટલાકેા વળી ઓરડામા પાથરેલી સાદડી ઉપર કેાઇ જંતુનાશકારક દવાનેા છૂટથી ઉપયેાગ કરવાનુ જણાવેછે

દર્દીના ઓરડામા પરિચારીકા સિવાય બીજા કેાઇએ દાખલ થવું નહીં જોઇએ અને તેમને માટે (પરિચારિકા માટે) નજીકમા એક બીજો ઓરડેા રાખવેા જોઇએ કે તેમા તેઓ બહાર ફરવા જતી વખતે નાહી બીજા કપડા પહેરી શકે.

બની શકે ત્યા દર્દીના ઓરડાની પાસે ચાલમા અગર યેાગ્ય ઠેકાણે દવા વિગેરે જોઇતી ચીજો એકઠી કરી રાખવી અને ત્યાં એકાદ ટેબલ મુકવું કે તેના ઉપર બીજા નેાકરેા પકાવી તૈયાર કરેલેા ખેારાક વિગેરે મુકી જાય એટલે પછી

ત્યાંથી પરિચારીકા તે દર્દીના ઓરડામા લઈ જઈ શકે.

અમુક કુટુંબમાં કોઇને ઉડતો રોગ લાગુ પડયો હોય તો ત્યાના બધા છોકરાઓ, પછી તે સાજાં હોય કે માંદા હોય તોપણ તેમને બીજાં છોકરાઓમા ચેપ ઉરાડવાનો ભય નાબુદ થાય ત્યાસુધી નિશાળે જવા દેવા નહીં.

જૂદાજૂદા રોગોમા બાળકોને કેટલા દિવસ નિશાળે ન મેાકલવા તે મુદત નીચે જણાવીછે તનદુરસ્ત બાળકોના સંબંધમા આ મુદત તેઓ ચેપી રોગના સંબધમા આવે તે દિવસથી ગણવાની છે, અને જે બાળકોને ચેપ લાગુ પડી ચૂકયો હોય તેમના સબંધમા તેઓ સારાં થયા પછી તેમને જંતુનાશકારક દવાઓથી ચેપમુક્ત કરવામાં આવે તે દિવસથી ગણવાની છે.

ગોવરૂં (ઓરી)...	૧૬	દિવસ.
સુર્ખીતાવ	૧૪	,,
અછબડા	૨૦	,,
સૈયડ	૧૬	,
જર્મન ઓરી	૨૦	,,
ગજાપાક...	૧૨	,,
ઉટાંટયું (કુકડિયા ખાંસી)... ...	૨૧	,,
ગળસુણું...	૨૪	,,
ટાઈફૉઈડ અથવા ઍન્ટેરીક તાવ ...	૩૦	,,

પ્રકરણ ૫ મું.

જંતુનાશકારક દવા અને ચેપનો નાશ કરવા વિષે.

ચેપી રોગ થયા પછી દર્દીના સમાગમમા આવેલી અથવા તેની નજદીકની દરેક ચીજને સારી રીતે જંતુરહિત બનાવવી જોઇએ ચેપ દૂર કરવાને બ્હાને ઘણીકવાર સુખ-શાંતિના નિયમોનો ભંગ કરવામા આવે છે તે ઉપર ધ્યાન ખેંચવું અત્રે ઠીક થઈ પડશે.

કમનસીબે "જંતુનાશકારક દવા" કોને કહેવી તે કાયદામા ઠર્યું નથી, અને તેને લીધે જંતુ નાશ કરવાની થોડી અથવા બિલકુલ શકિત નહિ ધરાવનારી ચીજો છૂટથી મોટા પાયા ઉપર વેચાયછે અને વપરાયછે પરંતુ તેથી ચેપ દૂર થતો નથી અને પરિણામ ભયકર નીપજેછે.

ચેપ દૂર કરવામા મુખ્ય હેતુ એ હોય છે કે રોગના જંતુનો નાશ કરવો પણ કમનસીબે ત્રણ જૂદાજૂદા વર્ગોમા આવતી બધી દવાઓને ભૂલથી જંતુનાશકારક ગણવામા આવે છે અને તેથી ગુંચવાડો ઉત્પન્ન થાય છે. એ ત્રણે વર્ગો નીચે મુજબ છેઃ-

૧. કોહવાટ અટકાવનારી દવાઓ(ઍન્ટીસૅપ્ટીકસ)-

આ દવાઓ જંતુ જે કાર્ય કરેછે તેનો અટકાવ કરેછે, પણ જંતુનો નાશ કરતી નથી, જેમકે "બોરૅસીક ઍસિડ".

૨. **દુર્ગંધ કાઢી દેનારી** દવાઓ (ડીઓડોરન્ટસ)આ દવાઓ દુર્ગંધીભરેલા વાસોનો નાશ કરેછે. જેમકે કોલસો, માથે લગાડવાનો સુગંધી સરકો (ટૉઇલેટ વીનિગર) વિગેરે.

૩. જંતુનાશકારક દવાઓ (ડીસઇન્ફેક્ટન્સ પ્રૅાપર)—આ દવાઓ ખરેખર જંતુનો નાશ કરેછે. દાખલા તરિકે "કાર્બોલિક ઍસિડ".

૧. **ઍન્ટીસેપ્ટીક્સ.** આ દવાઓ કોહવાટ થનો અટકાવેછે. જે જગ્યાઓ તથા વસ્તુઓનો થોડી મુદ્દત માટે અગર કાયમ માટે નાશ કરવો અથવા જે ખસેડવી યોગ્ય ન ગણાય તેવીઓને માટે આ દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે.

ઍન્ટીસેપ્ટીકનો અર્થ "સેપ્સીસ" અથવા કોહવાટ અટકાવવાનું કામ કરનારી વસ્તુઓ, એવો થાયછે.

આ દવાઓ જંતુઓનો ઉધરભાવ અથવા તેઓની વૃદ્ધિ થતી અટકાવેછે અને તેથી કોહવાટ વધતો અટકેછે. તેઓમા જંતુ મારી નાખવાની શકિત નથી.

૨. ડીઓડોરન્ટસઃ—સૂક્ષ્મ જંતુઓ આ દુનિયામાંસવે જાનદાર (પ્રાણીજ) વસ્તુઓને, નુકશાન નહીં કરી શકે એવા

તત્વોમાં ફેરવી નાખવાનું ઉપયોગી કામ બજાવેછે. એ કામ બજાવવામાં જે ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય તેને કોહવાટની ક્રિયા કહેછે. આ ક્રિયા ચાલુ રહે તે દરમિયાન વરેહવાર દુર્ગંધી-વાળા વાયુઓ ઉત્પન્ન થાયછે. આ વાયુઓને જેર કરવાના (દાબી દેવાની), ચુસી લેવાની અગર તેનો નાશ કરવામા શક્તિ ધરાવનારી દવાઓને ઉપલું નામ (ડીઓડોરન્ટ્સ) આપેલુંછે. તે દવાઓની કોહી જતી વસ્તુઓ ઉપર ઘણીજ થોડી–અટકે નહીં જેવી–અસર થાયછે.

ખરાબ વાસો આપણને ગંદકી કયા પડીછે તે બતાવી આપેછે; માટે તે વાસોને ફકત દાબી દેવાના ઉપાય કરવા, (ડીઓડોરન્ટ્સ વાપરવા)એ બહુ ભૂલભરેલું કામછે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમા તેનો કદી ઉપયોગ કરવો ન જોઇએ.

૩ ડીસઇન્ફેકટન્ટ્સ પ્રા૫રઃ—ડીસઇન્ફેકટન્ટ્સ એ શબ્દનો ટૂંકામા અને ખરેખરો અર્થ એ થાયછે કે રોગના ખાસ જંતુઓથી ઉત્પન્ન થતા ચેપનો નાશ કરવો.

ઘણી બારિકાઇથી સાફસુફ કરવાથી જંતુઓ દૂર કરી શકાયછે અથવા તેમનો નાશ પણ કરી શકાયછે, એ ખરૂં. પણ સારે નસીબે તેવું પરિણામ લાવવા માટે આપણી પાસે ખરેખરી જંતુનાશકારક દવા પણ ઘણી છે. એ સર્વે દવા-ઓનો નીચલા ત્રણ વર્ગમાં સમાવેશ કરી શકાયઃ—

૧ જતુ નાશ કરવાના કુદરતી ઉપાયો. (નૅચરલ ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ).

૨. જંતુ નાશ કરવાના પ્રાકૃતિક ઉપાયો (ફીઝીકલ ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ .

૩. જતુ નાશ કરવાના રસાયણિક ઉપાયો (કેમીકલ ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ)

૧. જતુ નાશ કરવાના કુદરતી ઉપાયો—તાજી હવા અને તડકો એ બેથી ઘણાખરા જતુઓ નાશ પામેછે માટે તે બળવાન ઉપાય ગણાયછે બધા જંતુઓ મોડેવહેલે રોગ પેદા કરવાની શક્તિ ગુમાવેછે અને સુકાઇ મરી જાયછે. દાખલા તરીકે કૉલેરાના જંતુ ફક્ત હવાના મદદવડે સુકાઇ જતા ત્રણ કલાકથી બે દહાડાની મુદત લાગીને તે મરી જાયછે.

તડકામા (સૂર્યના કિરણ આબાદ પડે તેમ) મૂકવાથી ટાઇફૉઇડ તાવના જતુઓ દોઢથી બે કલાકમા અને ફક્ત અજવાળામા રાખ્યાથી પાચ કલાકમા નાશ પામેછે ગળાપાકના જતુ તડકામા અડધાથી એક કલાકમા મરી જાયછે અને ક્ષયના જંતુઓનો ગઠ્ઠો ઝીણો હોય તો જંતુઓ થોડી મિનિટમા અને જાડો હોય તો કેટલાક કલાક પછી મરણ પામેછે

કોઇપણ જતુ એકવાર સૂકાઇ ગયો કે પછી તેની વૃદ્ધિ થઇ શકતી નથી, એ વાત દેખાઇતી રીતે અગત્યની છે; માટે

આ દેશના લેાકેાના મકાનેા અને તેની આસપાસની ચીજો જેમ બને તેમ સૂકી રાખવી એ તેમની તનદુરસ્તી જાળવવા માટે ખરેખર અગત્યનું છે. આપણા પાથરવાના અને પહેરવાના કપડા વારેઘડી વાખાતા નાખવાથી જોઇએ તેવા સૂકાઇ જાયછે વળી વાખાતા નાખવાથી હવામાનેા પ્રાણવાયુ (ઑક્સીજન) અને સૂર્યનુ અજવાળું તે કપડાઓમા કંઇ જંતુ ભરાયા હેાય તેનેા નાશ કરેછે. એ સિવાય જોરથી વાતા પવનથી તે ફડફડ હાલવાથી તેમાના ઘણા જંતુઓ ઉડી જાયછે અથવા ખરી પડેછે અને તેથી તેમની કેટલીક જાતેાની તેા વૃદ્ધિજ થઇ શકતી નથી.

આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે જતુનાશકારક કુદરતી ઉપાયેા ત્રણછે.તાજી હવા, પવનના સપાટા અને તડકેા.

૨. જંતુ નાશ કરવા પ્રાકૃતિક ઉપાયેા:—આ સર્વેમા જૂદીજૂદી રીતે ગરમી આપવાના ઉપાયેામાં સમાવેશ થાયછે. તે ઉપાયેા નીચે મૂજબછેઃ-

(ક) બાળી નાખવું.
(ખ) ગરમ હવામા મૂકવું.
(ગ) ઉકાળવું.
(ઘ) બાફ આપવેા.

(ક) બાળી નાખવું:—નજીવી કિમ્મતની વસ્તુઓ

માટે એ ઉપાય હમેશા કામે લગાડવો જોઇએ, કારણ કે રોગના જંતુનો સદતંર નાશ કરવાને તે સૈાથી સારામા સારો ઉપાયછે. બની શકે તો ચેપવાળી વસ્તુને ઘાસતેલથી તદ્દન તર કરી નાખવી કે તે જરાકેજરા બળી ખાખ થઇ જાય.

ખસેડી લઇજઇ શકાય એવી વસ્તુ હોય તો તે બાળવાને માટે બ ધીઆર ભઠ્ઠીઓ જરૂરનીછે, કારણકે એવી વસ્તુઓ ખૂલ્લામા બાળી નાખવામા કેટલાક કણો હવાના જોરથી બળ્યા વગર ઉડી જઇ સાથે ચેપ લેતા જવાનો સંભવ રહેછે.

(ખ) ગરમ હવામાં મૂકવું:—આ રીત હાલ ઝાઝી વપરાતી નથી, કારણકે તે ભરોસાવગરની પૂરવાર થઇછે.

તેના ફાયદા નીચે મૂજબછેઃ--(૧) તેમા ખર્ચ થોડો થાયછે. (૨) અણીના પ્રસંગે સાધારણ ભઠ્ઠીનો પણ ઉપયોગ કરી શકાયછે. (૩) તેથી રૂના, ચામડા, રબર તથા બાધેલાં પુસ્તકો વિગેરેનો નાશ થતો કેટલેક દરજ્જે અટકેછે.

તેના ગેરફાયદા નીચેમૂજબછેઃ-(૧) ગરમ હવા જંતુથી ભરેલી ચીજોમા બધેઅધ પેસી શકતી નથી (એટલે ઉપર-ઉપરના જંતુઓ નાશ પામેછે પણ અંદરના ભાગના જેવા ને તેવાજ રહી જાયછે). (૨) કેટલીક વસ્તુઓ ઉપર તેની અસરથી ડાઘ પડી જાયછે. (૩) તેના અસરથી કેટલીક ચીજો બરડ થઇ જાયછે અને કેટલીકને નુકશાન થાયછે.

(ગ) ઉકાળવું:—ચેપનો નાશ કરવાની રીતોમા આ એક સારામા સારી રીતછે અને થોડી મિનિટ ઉકળવા પછી સાબુને ગરમ પાણીવડે ધોવા પછી જીવતા રહી શકે એવા જંતુ તો બહુજ જુજછે.

ઉકાળવાનો એક ગેરફાયદો એ છે કે તેથી ઇંડાની સફેતી જેવી ચીકણી વસ્તુથી પડેલા ડાગો બેસી જવાનો (કાયમ થઇ જવાનો) સભવ રહેછે. જો કપડા ઉકાળવા હોય તો પ્રથમ તેને ઠંડા પાણીમા ખૂબ પલાળી સાબુ અગર સોડા ખારવાળા પાણીથી ધોઇ છેવટે અડધા કલાકસુધી ઉકાળવા જોઇએ. જે ઠડા પાણીમા કપડા પલાળવાના હોય તેમજ જેવડે તે ધોવામા આવે તે પાણી પ્રથમ ઉકાળી જતુરહિત કરવુ જોઇએ

(ઘ) બાફ આપવો —જુદાજુદા યત્રો માર્ફત આજ-કાલ આ દેશમા બાફની મદદથી બિછાના તથા ઓઢવા પાથર-વાના કપડા ચેપરહિત બનાવવામા આવેછે. ગરમ હવાના કરતા બાફ વધારે ગુણકારીછે તે, નીચલા કારણોથી જણાયછે.

(૧) વરાળમાં છુપી ગરમી ઘણી રહેછેઃ–ચેપવાળી વસ્તુને સાફ કરવામા તેના સબધમા વરાળ આવેછે ત્યારે પેલી વસ્તુ વરાળ કરતા બહુ ઠંડી હોવાથી વગાળ તેને લાગતાજ બંધાઇ જાય છે, અને તેમ થવાની ક્રિયાને લીધે

નાખનારે બહાર નીકળી પડવું જોઇએ અને ૭ કલાક ઓરડો બંધ રાખવો જોઇએ. બગાબર ચેપ નાબુદ કરવા માટે ગરમી અને ભીનાશની જરૂરછે. ૬૦ થી ૭૦ ડીગ્રી ફૅરનહાઇટ જેટલી ગરમી બસ થઇ પડે એમ છે સૂકા પ્રદેશમાં વળી હવામાં કંઈક ભીનાશ લાવવાની જરૂર છે.

આ રીત સાદી, અસરકારક તથા ઝડપથી અમલમા મેલાય એવીછે અને એમા ખર્ચ ઘણો જુજ થાય એમ હોવાથી જૂની કંટાળાભરેલી રીતો કરતાં વધારે પસંદ કરવા જેવી છે.

ક્લૉરીનઃ—આ પણ એક વાયુ છે, અને તે ચેપ દૂર કરવાને માટે બહુ ઉપયોગીછે; પરંતુ તેમા બધી ચીજોનો રંગ ઉરાડી દેવાની મજબૂત શકિતછે. માટે જ્યાં ઉપલી બે ચીજો (ગંધક તથા ફૉર્મૅલ્ડેહાઇડ) નહીં મળી શકે ત્યાંજ તેનો ઉપયોગ કરવો. બ્લીચ કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ (બ્લીચિંગ પાઉડર)માં અગ્રેજ નીમકનો કે એવોજ કોઇ ખનીજ તેજાબ નાખવાથી જોઇતો વાયુ ઉત્પન્ન કરી શકાયછે. આપણે આ વાતધ્યાનમા રાખવાની છે કે કોઇપણ ચેપવાળા ઓરડાની હવા તો સહેલાઇથી બદલી શકાય એમછે, માટે તે હવાને સાફ કરવાની જરૂર નથી. વળી જંતુઓ વજનદાર હોવાથી હવામાં ઉડતા નથી પણ જમીન ઉપર પડી જાય છે અગર

દિવાલને તથા સરસામાનને વળગી રહેછે. માટે તે ચીજો ઉપર આપણે લક્ષ આપવાનુ છે.

(ખ) જંતુનાશકારક પ્રવાહી દવાઓ —પાચ જૂદી-જૂદી દવાઓ આ દેશમા વપરાયછે.

૧. રસકપૂર (પરકલોરાઇડ ઑફ મરક્યુરી) જૂદાજૂદા **પ્રમાણુવાળા મિશ્રણમાં**—આ વસ્તુમા ચેપ નાબુદ કરવાનો ગુણ સૌથી વધારે દરજ્જે સમાયલોછે, અને એ બહુ સેાંઘી છે પરતુ એના ગેરફાયદા એ છે કે માણસજાતને એ બહુ ઝેરી થઇ પડેછે પણ જીવડાઓને તો થોડેજ દરજ્જે ઝેરી નીવડેછે, ધાતુને ખાઇ જાયછે અને તેના મિશ્રણમા કઇ રંગ કે સ્વાદ હોતો નથી

૨ કાર્બોલિક ઍસિડ·—આ પણ એક અસરકારક દવાછે પણ મોંઘી અને ઝેરીછે. હાલ એને બદલે ડામરમાથી બનાવેલી ઓછી ઝેરી અને વધારે સસ્તી વસ્તુઓ વાપરવામા આવેછે.

૩ સૅપૉનીફાઇડ ક્રીસોલ -હાલ બજારમા ડામરમાથી બનાવેલા ઘણા જૂદાજૂદા તેલો મળેછે, તેમાથી મિલિટરી ખાતાએ સરકાર તરફથી આ પસદ કર્યુ છે. કાર્બોલિક ઍસિડ કરતા તે સેાંઘુ અને વધારે અસરકારકછે અને તેના જેટલું ઝેરી નથી.

4

૪. ક્રૂર્મિક્લીનઃ—એનો વાસ નાકમાં ઝણઝણાટ પેદા કરે તેવો હોયછે, પરંતુ રંગને તેમજ લોઢા સિવાય બીજી ધાતુના વાસણને એ દવા કાંઇ નુકશાન કરતી નથી. એક ભાગ દવામાં નવ્વાણું ભાગ પાણી નાંખી બનાવેલું મિશ્રણ સામાન્યરીતે સસ્તુ, ઝડપથી અસર કરે એવું અને ભરોંસાદાર રીતે કાર્ય કરનારૂં થઇ પડેછે.

૫. ફીનાઇલઃ—આ દવા બધે જાણીતીછે પરંતુ તે નબળી અસર કરનારીછે. કાર્બોલિક ઍસિડ કરતાં તે ઝાઝી વધારે ફાયદેમંદ નથી.

(ગ) જંતુનાશકારક નક્કર દવાઓઃ—આ દવાઓ નીચે ફક્ત ચાર દવાઓનું આપણે વર્ણન કરીશું:—

૧. ચૂનો.	૩. પરમૅન્ગૅનેટ ઑફ પોટૅશીયમ
૨. ક્લૉરાઇડ ઑફ લાઇમ (વિરંજન ચૂર્ણ),	૪. સાબુ.

૧. ચૂનોઃ—તાજો કળીચૂનો સસ્તો અને જંતુ મારવા માટે ઉપયોગી વસ્તુ છે. આ દેશમાં ઘરને તાજો ચૂનો લગાડવાથી જંતુઓનો નાશ થઇ જાયછે. માત્ર તે તાજો બનાવેલો વાપરવો જોઇએ. ઘણો વખત રાખી મૂકેલો હોય તો હવાની અસરથી ઘણેભાગે તેનો ચાક બની જાયછે અને તે (ચાક) બિલકુલ જંતુનાશકારક નથી.

કેટલાક સત્તાદાર આસામીઓનું એવું કહેવુંછે કે ઘરને સાધારણ રીતે ચૂનો લગાડવાથી ઍન્થ્રૅક્ષ નામના એક જાતના ગાલ કોહી જવાના રોગના તથા ક્ષયના જંતુઓ સિવાય બીજા બધા જંતુઓ નાશ પામે છે.

ચૂનો લગાડતાં પહેલાં આપણે દિવાલોને ખૂબ ઘસી નાખવી જોઇએ, કારણ કે આપણો હેતુ એ હોવો જોઇએ કે જંતુઓ ઉપર જંતુનાશકારક ચીજનું પડ થઇ, તેઓ ઢંકાઇ ન જાય. પણ તે આપણા ઘરમાથી સમુળગાજ નાબુદ થાય.

૨. વિરજન ચૂર્ણ, (કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ)—આ દવાને બ્લીચિંગ પાઉડર પણ કહેછે. એનો વાસ બહુ અણગમતો અને જોરદાર હોયછે, પરંતુ જંતુનો નાશ કરવામાં એ બહુ અસરકારક છે. એમા ચુનાની સાથે બારોબાર કલોરીન નામનો વાયુ ભરેલો હોયછે. અને એની બનાવટ બહુ અસ્થાયી હોયછે એટલે એમાથી કલોરીન જલદીથી છૂટું પડી ઉડી જાયછે. એની અસરથી ધાતુના વાસણો ખવાઇ જાયછે અને મોરીઓ પુરાઇ જાયછે.

દુર્ગંધથી ભરેલા વાસો ઢાંકી નાખવા માટે એને ઘણીવાર વાપરી, એનો ખોટો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. આ દેશમાં હાલ એ ઘણુંકરી માખો દૂર કરવા માટે વાપરવામાં આવેછે, પણ એ કામને માટે પણ કાચું ઘાસતેલ એના કરતાં

વધારે ઉપયોગી છે, કારણ કે આપણે ઉપર કહ્યું તેમ ક્લોરીન ઉડી જવાથી તે ઝાઝો વખત સારૂં રહેતું નથી.

૩. **પરમૅન્ગૅનેટ ઑફ પોટૅશીયમ**:—પાણીમાં સેંકડે પાંચ ભાગ આ દવા નાખી બનાવેલું મીશ્રણ ચેપનો નાશ કરવા માટે બહુ અસરકારક છે. સાધારણરીતે સેંકડે અડધા ભાગ કરતા પણ ઓછો ભાગ નાખી બનાવેલું મિશ્રણ વપરાય છે તે ફક્ત વાસ નાબુદ કરવા માટેજ ઉપયોગી છે. સેંકડે પાચ ભાગ જેટલી દવા હોય તો પણ તેના ત્રણ ગેરફાયદા છે;—(ક) તે મોંઘુ પડે છે. (ખ) તેનાથી કપડાં પર ડાઘ પડેછે, અને (ગ) તે સહેલાઇથી નિરૂપયોગી થઇ જાયછે.

કુવાના પાણીમાના જંતુ મારવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવાથી બહુ લાભ થાયછે.

૪. **સાબુ**:—સાધારણરીતે વપરાતો સાબુ એ પણ રસાયણિક જંતુનાશકારક ચીજોમાં એક ઘણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. ઘરમા સાધારણ રીતે વપરાતા સાબુનો ખારવાળો ભાગ જંતુઓને મારી નાખેછે એટલુંજ નહીં પણ તેમનાં બીયાંના બહારના પડને પણ પીગળાવી નાખે છે. વળી તે ચીકાશવાળી વસ્તુઓને ધોઇ નાખે છે. તેથી જંતુઓ છુટા પડી તેઓ ઉપર જંતુનાશકારક કુદરતી સાધનો–તડકા અને પ્રાણવાયુની સહેલાઇથી અસર થાય છે.

કોઇ ઠેકાણે ચેપી રોગ કોઇને લાગ્યો હોય ત્યારે નીચલા સાદા નિયમો પ્રમાણે કામ લેવાનું જોઇએ:-

૧. વરાળથી જંતુ નાશ કરવાનું યંત્ર મોજૂદ હોય તો જેજે બિછાનાં, શેત્રંજીઓ, પડદા વિગેરે ઉકાળવાથી ખરાબ થવાનો સંભવ ન હોય તે સઘળા, તે યંત્રમા સાફ કરવા સારૂ મોકલી દેવા.

૨. જો એવું યંત્ર ન હોય તો રૂના અને શણના કપડા અડધો કલાક ઉકાળવા જોઇએ. કામળો, બીજાં ઉનના કપડા અને ગોદડાની કાથી સૅપૉનીફાઇડ ક્રીસોલના મિશ્રણમા બે કલાક સુધી બોળી રાખવી પહેરવાના કપડા ઉપર સેકડે પાચ ટકા કાર્બોલિક ઍસિડનું પાણી નાખી બનાવેલું મિશ્રણ ઝારાવડે છાટવુ અને પછી તે કપડાને ત્રણ ચાર દહાડા તડકામા સૂકાવા દેવા. ચામડાની વસ્તુઓ હોય તે ઉપર સેંકડે એક ભાગનું ફૅર્મૅલીનનું મિશ્રણ વાદળીના ટૂકડાવડે અથવા કપડાના હૂચાવડે લગાવવું.

૩. રાધવા ખાવાના વાસણો ૧૫ મિનિટ સુધી ખૂબ ઉકળતા પાણીમા રાખવા. સેકડે વીસ ભાગ સોડાખાર ગરમ પાણીમા નાખી તેમા વાસણો બોળી કાઢવાથી ઘણુખરા રોગોનો ચેપ નાબુદ થાયછે. માત્ર ક્ષયરોગના જંતુ તેથી મરી જતા નથી. ખાવાની છરીઓ, હાથાવાળા કાંટા અને તેના જેવીજ

બીજી વસ્તુઓ ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાથી બગડી જાય એની હેાય તેને સેંકડે એક ભાગ ફૉર્મેલીનના મિશ્રણમાં બે કલાક બેાળી રાખવી.

૪. દર્દીને રાખ્યેા હેાય તે ઓરડાની દિવાલેા ઉપરનેા ચૂનેા ઉખેડી કાઢી નવેા લગાડવેા.

૫. લાકડી સામાન, ભેાયતળિયાની જમીન તથા લાકડાની ફ્રેઈમ, છત (સીલિંગ) વિગેરે ગરમ પાણીને સાબુથી ધેાઇ કાઢવી.

૬. માટીની જમીન હેાય તેા ઘાસતેલ અને સાબુના પાણીના મિશ્રણથી તરબેાળ કરવી.

૭. દર્દીએ વાપરેલા જાજરૂનું લાકડકામ રસકપૂરના (દરહજારે એક ભાગ દવાના) મિશ્રણથી ખુબ ધેાઇ નાખવું અને તળની જમીન તેજ મિશ્રણથી તરબેાળ કરવી.

જીવડાંઓનેા નાશ કરવા વિષે:

જંતુઓનેા સારી રીતે નાશ કરી શકે એવી દવાઓ જીવડાંઓનેા પણ નાશ કરશેજ એમ નથી. દાખલા તરિકે રસકપૂર એ જંતુ નાશ કરવામાં બહુ અસરકારક છે, છતાં જીવડાંઓ ઉપર તેની બહુજ થેાડી અસર થાય છે.

પાંચસેા ભાગ પાણીમાં એક ભાગ રસકપૂરના તેજાબની મદદથી બનાવેલા સખ્ત મિશ્રણમાં દશ મિનિટ સુધી જીવતા

ચાંચડો નાખ્યા છતાં તે પાછા બહાર કાઢયા ત્યારે જીવતાજ માલમ પડયા. આ દેશના લેાકેાનાં ઝુંપડાં તથા ઘરેાની જમીન ઘણેભાગે છાણુથી લીંપેલી હેાવાથી તેમાં વળગેલા પ્રાણીજ પદાર્થોને લીધે આ દવાની જંતુનાશકારક અસર ઘણે દરજ્જે નાબુદ થઇ જાયછે.

જીવડાં મારવાને માટે સૌથી સારી દવાઓ:— પેરફીન, ટર્પેન્ટીન અને ઘાસતેલનું સાબુના પાણી સાથનું મિશ્રણ એ ત્રણછે.

સામાન્યરીતે જીવડા મારવા માટે બહુકરી જંતુનાશકારક વાયુરૂપી ઉપાયેાનેા ઉપયેાગ કરવેા. ખરેખર જંતુઓ પણ મારવા હેાય તેા જે ઓરડામાં આ દવાઓનેા ઉપયેાગ કરવાનેા હેાય તેના બારીબારણાં બરાબર બંધ કરવાં જોઇએ, એટલુંજ નહીં પણ બાકેારાં, ફાટેા વિગેરે હેાય તે પણ સંભાળથી બધ કરી દેવી જોઇએ માત્ર આપણે સર્વે જાણીએ છીએ તેમ આ દેશનાં ઘરેાના ઓરડાઓમાં તે પ્રમાણે કરવું બહુજ મુશ્કેલછે

આ દવાઓ જંતુઓ મારવા માટે જે પ્રમાણથી વાપરવી પડે તેના કરતાં બહુ ઓછા પ્રમાણથી વાપરવાથી પણ ખૂણેખાંચેતથા ફાટેામા આખું વરસ ભરાઇ રહેતા મચ્છર અને બીજી કરડતી માખેાનેા તદ્દન નાશ થઇ જાયછે.

૧. પૅસ્ટરીનઃ—આ કાચું ધાસતેલ ભઠ્ઠાઓમાં બાળવાના કામમાં વપરાયછે તેજ છે. એ જીવડાંઓ મારવા માટે અતિ ઉત્તમછે. માંચડ, માકણ વિગેરે નાનાં જીવડાંઓ તેના સમાગમમા આવતાં તુર્તજ મરી જાયછે. તે વાપરવાની રીત બહુ સહેલીછે. ફક્ત ભોયતળિયાની જમીન ઉપર તથા દિવાલો ઉપર ત્રણ ફુટની ઉંચાઇ સુધી એક પીંછીવડે લગાવી દેવું. વળી તે બહુ સસ્તુ છે એક સાધારણ મોટા ઓરડાને, તેવડે સાફ કરવાનો ખર્ચ આશરે દશ આના થાયછે. માત્ર તે ખુશનુમા ચીજ નથી માટે સારા લોકોના ઘરમાં તે વાપરવામા કેટલેાક વાધો લેવા જવુંછે.

૨. ટર્પેન્ટીન*:—માખ મચ્છર વિગેરે દૂર કરવાને માટે આ એક ઉત્તમ ઉપાય છે. માત્ર તેના ગેરફાયદા એ છે કે તે મોઘું છે અને તેનો વાસ જલ્લદ હોયછે.

૩. ધાસતેલ અને સાબુના પાણીનું મિશ્રણઃ—એ નીચે મુજબ બનાવવામાં આવેછે. ત્રણ ભાગ સાબુ, પંદર ભાગ પાણી અને બ્યાસી ભાગ ધાસતેલ લઇ પ્રથમ સાબુને પાણીમાં ઉકાળી પીગળાવી દઇ, પછી ધાસતેલને જાડુ જરાક ઉનું કરી ઉપલાં સાબુના મિશ્રણમાં ધીમેધીમે રેડી હલાવતા જઇ બન્નેને એકરસ કરવું.

---

* આને આપણા લોકો ટરપીટન અથવા ટપીટન કહેછે.

આ મિશ્રણનો એક ભાગ ૯૯૯ ભાગ પાણીમા મેળવી તે વાપરવાથી બે મિનિટમા બધા ચાચડ મરી જાયછે.

સાધારણરીતે ઉપલું મિશ્રણ એક ભાગ લઇ તેને એાગણીસ ભાગ પાણી સાથે મેળવી વાપરવામા આવે છે.

ઘરમાથી મચ્છરો ઘણેભાગે અથવા તદન નાબુદ કરી નાખવા માટે સર જેમ્સ રૅાબર્ટસ નીચેના ઉપાય અજમાવવાની મજબૂત ભલામણ કરે છે. સૂર્યાસ્ત થતાજ બધા બારીબારણા તેમજ તે ઉપરના ડાલકા ઉઘાડી નાખવા અને છેક અંધારૂ થાય ત્યા સુધી બત્તી સળગાવવી નહીં. આમ કરવાથી મચ્છરો બહાર કમ્પાઉન્ડમા ભેગ કરવા નીકળી પડશે. ચૂપ્પચકરી જો ચાહની હશે તો તો જરરજ બહાર આવશે. બત્તી સળગાવતા પહેલા, તારની જાળીવાળા બારણા બનાવેલા હોય તો તે બધ કરી દેવા, અગર ચક હોય તો તે નાખી દેવા આ પ્રમાણે ત્રણ ચાર દિવસ ચાલુ કર્યા કરવાથી ઘરમાના મચ્છરો ઘણે ભાગે ઓછા થઇ જશે. માત્ર ઘરના કમ્પાઉન્ડમાજ તેમની ઉછરવાની જગ્યા હશે તો તેવું પરિણામ આવશે નહીં.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

પરિચારીકા (નર્સ) અને તેની તનદુરસ્તી.

લોકોમા એવી સમજુત છે કે, ઓરત જાત તો જન્મથીજ સારવારનુ કામ કરવાનુ શીખેલીજ હોય છે, પરતુ બીજા ધધામા કોઇ તે શીખ્યા વિના પડે તો ભૂલ કર્યા વિના રહેજ નહીં. તે નિયમ સારવારની બાબતમા પણ લાગુ પડે છેજ. દરેક સ્ત્રીને મોડે કે વહેલે માદા માણસની માવજત તો કરવી પડવાનીજ અને તેથી મુખ્યત્વે આ દેશમા તો, તેણીની ફરજજ છે કે, તેણે સારવારની કળાનું થોડું ઘણું પણ જ્ઞાન મેળવવુંજ જોઇએ; કારણ કે તેમ કરવાથી તે પોતાને ત્યાના દર્દીને ઘણો આરામ આપનારી તથા તેને જલદી સાજો કરવાને શક્તિવાન થશે. પણ એટલુ યાદ રાખવુ જોઇએ કે પરિચારીકા (સારવાર કરનાર બાઇ) ગમે તેટલી હુંશિયાર બને તો પણ તેણે દાક્તરના મદદગાર તરિકેજ કામ કરવાનુ છે અને માત્ર દાક્તર આવી પહોચે તે પહેલાજ પોતાને યોગ્ય લાગે તેમ સ્વતંત્રપણે કામ કરવાનું છે. પરિચારીકા જો (૧) દાક્તરની મુલાકાતો વચ્ચેની

મુદતમાં શું શું બનાવ બન્યા તેનો ભરોસેદાર અહેવાલ આપી શકે, (૨) પાટાપટ્ટી બરાબર તૈયાર કરી તે લગાવી શકે, (૩) દવા બરાબર આપી શકે અને ઉપચારો કરી શકે, (૪) માંદાને માટે ખોરાકની જુદી જુદી સાદી વાનીઓ તૈયાર કરી શકે અને (૫) દાક્તરે આપેલા હુકમો બરાબર યાદ રાખી તે નિમકહલાલીથી બજાવે તોજ તે દર્દીને તેમજ દાક્તરને ઉપયોગી થઇ શકે.

દાકતર શું ધોરણ ઉપર ઉપચારો કરે છે અને દર્દીના રોગનું તેણે શું નિદાન કીધું છે તે જાણવાનું પોતાનું કામ નથી, એમ માનીને પોતે ચાલવુ જોઇએ એકવાર દાક્તરની ખાત્રી થઇ કે તેણી તેના હુકમોને માન આપે છે અને ભરોસો રાખવા લાયકછે એટલે તે પોતાની મેળે તેની મદદની આરજી કરશે અને તેને ભરોસાની વાત કહેશે.

એક સારી પરિચારીકામાં (૧) સારો સ્વભાવ, (૨) હમેશ ખુશ મિજાજ (હસતું મોંહ), (૩) અખુટ ધીરજ, અને (૪) અથાક ઉત્સાહ, એ ચારે ગુણો હોવા જોઇએ.

દર્દીને પોતાની માંદગી દરમ્યાન પોતાની શારીરિક તેમજ ઘણીવાર માનસિક હાલત માટે પરિચારીકાની દયા ઉપર રહેવું પડે છે, અને હમેશાં તેના આરામનો આધાર તથા ઘણીવાર તેના સાજા થવાનો આધાર પણ તેના ઉપરજ અવલંબીને

રહે છે. પરિચારિકા જો સંભાળથી કામ લે તો તેને દર્દીની શારીરિક તથા માનસિક વેદનાઓમાં ઘટાડો કરવાની અસંખ્ય તકો મળેછે. એવે પ્રસંગે જો તે બેદરકાર રહે અથવા સ્વભાવ ખોઇ દે તો તે વેદનામા વધારો કરવાનું કારણ થઇ પડે એ સહેજ સમજાય એમ છે. તેટલા માટે, પરિચારીકાના ફરજો ટૂંકામા નીચે મુજબ વર્ણવી શકાય:-(૧)દાકતરના હુકમો બજાવવા; (૨) દર્દીનું બારીક અવલોકન કરવું કે તેથી પોતે હાજર હોય તે દરમ્યાન દર્દીની હાલત કેવી હતી તેનો પૂરો અહેવાલ આપી શકે; (૩) દર્દીની સર્વે હાજતો પૂરી પાડવી; અને (૪) સંભાળથી અને માયાથી તેને મદદ કરવી.

જે પરિચારીકા પોતાની સાથે વફાદારીથી વર્ત્તે એવી હોય અથવા જરૂર લાગે દર્દીની હાલત સંબંધે દર્દી સાથે નહીં પણ પોતાની સાથે મસલત કરે એવી હોય તેનેજ દાક્તર બહુકરી પોતાના દર્દીઓની માવજત સારૂ રોકવાની હમેશાં સંભાળ લે છે. દર્દીની સાથે દર્દની વાત કરવાથી ઉલટા તેઓ ધારતી ખાઇ જાય છે.જે પરિચારીકા દાક્તરની પીઠ પાછળ તેને માટે કંઇ બોલે અથવા દર્દીના દર્દ સંબંધે તેના આગળ વાત કરે, તેને કદી પણ દાક્તર પોતાના દર્દીઓ માટે રોકશે નહીં.

ઘણીખરી સ્ત્રીઓમાં છ ગુણો એવા હોયછે કે તે

સંભાળથી ખીલવ્યા હોય તો તેઓ સારી સારવાર કરી શકે (સારી પરિચારીકા નીવડી શકે) આવા ગુણો નહીં ધરાવતી બાઈ ગમે તેવું ઉચ્ચ પ્રમાણપત્ર (સર્ટીફીકેટ) ધરાવતી હોય તોપણ તે નકામી છે. તે ગુણો નીચે મુજબ છે.-

૧. **સમયસૂચકતા**-આ ગુણ ધરાવનાર માણસ અણીને વખતે શું કરવું તે ઝટ સમજી શકે છે.

૨. **નમ્રતા**—આ ગુણ હોય તો પોતાના દર્દીની લાગણીઓ તરફ કાળજીમંદ થઇ પોતાની ફરજ બજાવવામા વિચારશીલ અને કોમળ બને છે.

૩. **દુરન્દેશી**—પરિચારીકા અગમબુદ્ધિ અથવા દીર્ઘ દૃષ્ટિ ધરાવનાર હોય તો દર્દીની હાજતોનો પ્રથમથી વિચાર કરી રાખેછે, અને દર્દીને જોઇતી ચીજો, તેના માગ્યા વગર આપી, તેને માગવા માટે થતો બબડાટ દૂર કરી શકેછે.

૪ **યાદદાસ્તશક્તિ**—સારવાર કરવામા યાદદાસ્તશક્તિ બહુ જરૂરનીછે. તેમછતા પોતાની એ શક્તિ ગમે તેટલી સારી હોય તોપણ તેના ઉપર ભરોસો ન રાખતા દાક્તરના હુકમો બધા લખી લેવા જોઇએ અને પછી તે યાદ કરી, તેનો પૂરેપૂરો અમલ કરવો જોઇએ વળી પોતે કદાચ કંઇ કરવું ભૂલી જાય તો હિમ્મતથી તે દાક્તર આગળ કબૂલ કરવું જોઇએ.

૫. અવલોકનશક્તિ:—દવાની અસર શું થઇ, અથવા ઉંઘ કેટલી આવી વિગેરે જેજે બાબતો દાક્તર જાણવા માગશે એમ પોતાને લાગે તે બદલ બારીક અવલોકન કરી તે યાદ રાખવાની ટેવ પરિચારીકાએ ખીલવવી જોઇએ.

૬. ચોકસાઇ:–પરિચારીકાએ દાક્તરને કહેવાના અહેવાલ બાબત ખાસ ચોકસાઇ રાખવી જોઇએ (બધું ખરૂંજ કહેવું જોઇએ.) કારણ કે દર્દીના ઉપચારોનો અને તેથી આડકતરી રીતે દર્દીની જીંદગી બચાવવાનો આધાર ઘણીવાર તે ઉપર અવલંબીને રહે છે.

પરિચારીકાએ આકૃતિ ૪ મા બતાવેલો નમુનો તૈયાર કરી તે ભરવો જોઇએ. ઓરડામાં ચાલતી વખતે તેણે ધીમે પગે ચાલવું. માત્ર છેક બિલાડાની માફક મચકલે પગે ન ચાલવું, કારણ કે તેથી દર્દી ઉલટો ભડકી ઉઠશે.

આ નમુનામાં* નોંધવાલાયક બધી અગત્યની બાબતોનો સમાવેશ થઇ જાયછે અને તે ઉપરથી પરિચારીકા દર્દીની હાલતનો દાક્તરને પૂરો અહેવાલ આપી શકે છે.

*આ નમુનાની મોટી છાપેલી કોપીઓ મુંબઇ કોટમાં વૉલ-ટીયર આર્ટીલરી હેડક્વાટર્સમાં આવેલા સેંટ જોન ઍમ્બ્યુલન્સના સ્ટોર રૂમોમાંથી વેચાતી મળી શકશે.

નામ ______________________ તારીખ ______________

કલાક.	ઉંઘ	દવા	ઝાડા	પિશાબનું માપ	ખોરાક શું અને કેટલો	દાક્તરના હુકમો
મધરાતે						
૧						
૨						
૩						
૪						
૫						
૬						
૭						
૮						
૯						
૧૦						
૧૧						
૧૨						
બપોરે						
૧						
૨						
૩						સવાર / સાંજ
૪						
૫						તાવ
૬						નાડ (એક
૭						મિનિટમાં)
૮						
૯						દમ (એક
૧૦						મિનિટમાં)
૧૧						
૧૨						

આકૃતિ ૪ થી.

પરિચારીકાની તનદુરસ્તીઃ–પરિચારીકાએ, પોતાને માટે તેમજ પોતાના દર્દીના ભલાને માટે, પોતાની તબિયત સાચવવાની ઘણીજ અગત્યછે, પોતાની ફરજ બજાવવામાં લાગતો શારીરિક થાક અને માનસિક ઉતેજારીને લીધે તબિયત ઉપર ભારે બોજો આવી પડેછે. અને ઘણીવાર સુધરેલી અને શીખેલી સ્ત્રીઓને અણગમતી કેટલીક ચીજો કરવી પડેછે તેથી તેમની તબિયત લથડી જવાનો ભય વધેછે.

પોતાના નજીકના અને વ્હાલા સગાંની સારવારનું કામ કેટલીકવાર રાત અને દિવસ, અઠવાડિયાંઓ સુધી કર્યાં કરવું પડેછે. તેટલા માટે, બીજા કંઇ કારણથી નહીં તો ફક્ત દર્દીના ભલા માટે, પોતાની તબિયત કેમ સાચવવી તે જાણવાની અને યાદ રાખવાની ખાસ અગત્ય છે.

એટલા માટે દરરોજ ખુલ્લી હવામાં તેણીએ થોડીક કસરત કરવીજ જોઇએ. એટલે દર સવારે અને સાંજે ઓછામાં ઓછો અડધો કલાક ઝડપથી ચાલવું જોઇએ.

વળી તેણીનો ખોરાક પુષ્ટિકારક અને હલકો જોઇએ તેમજ ખાણું હંમેશાં વખતસર લેવું જોઇએ. વળી કોઇપણ વખતે દર્દીના ઓરડામાં બેસી ખાવું ન જોઇએ. બની શકે તો બીજાઓ સાથે બેસી ખાવું જોઇએ; કારણ કે એકલું ખાતાં ઘણીવાર ઝડપઝડપથી બુક (કોળીઓ)મળી જવાયછે.

આખો દહાડો એક ઓરડામા ગોધાઇ રહી ઘણેભાગે બેસી રહેવાનું હોવાથી દસ્તની કબજીયાત થવાનો સંભવ હોય છે. માટે રોજ એક દસ્ત સાફ આવે તે માટે કાળજી રાખવી જોઇએ.

એ માટે સખત જુલાબ લેવો નહીં પણ લીકિવડ એક્સ્ટ્રેક્ટ ઑફ્ કૅસ્કૅરા અગર કૅામ્પાઉન્ડ એલૅાઇન ટેબ્લેટ જેવો હલકો જુલાબજ લેવો. આ દવાઓ કોઇપણ દવા વેચનારને ત્યાંથી સહેલાઇથી મળી શકે એમછે.

કોઇ કંટાળાભરેલા દર્દીની સારવાર કરતા ઘણીવાર પરિચારીકાનું ગજું આવી જાય છે. એવુ થાય તો તુર્ત દાક્તરને તે વિષે ખબર આપવી. જો પોતાને કામ કરવા ન ગમે અથવા કંઇ શક્તિની દવા લીધા વિના પોતાથી કામ બની શકતું ન હોય તો પોતે જોઇએ તે કરતા વધુ જેહમત ઉઠાવેછે એમ સમજવું, અને થોડા દહાડા બહાર ગામ રજા ઉપર જઇ આવવું.

પરિચારીકાએ દરરોજ નહાવું જોઇએ અને પોતાના બાલ દરરોજ સવારસાંજ સાફ કરવા જોઇએ, તથા દર પંદર દહાડે માથું ધોઇ નાખવું જોઇએ.

પરિચારીકાએ જમ્યા પછી પોતાના દાંત બરાબર સાફ

કરી નાખવા કે તેથી દર્દીને પોતે ખાધેલા ખોરાકની વાસ ન આવે અને કંટાળો ન લાગે.

તેણીએ ખૂલ્લી હવાવાળા ઓરડામાં સૂવું જોઇએ, અને જો પોતાને રાત્રે ઉઠાડવામાં આવે તો દેખાઇતી ગમે તેવી તાકીદ હોય તોપણ સંભાળથી પોતે કંઇ ઓઢી લઇ પછી દર્દી પાસે જવું.

કંઇ ઝેરી જખમ અથવા ગંદાં ચાદાં ઉપર પાટાપુટી કરવી હોય તો પ્રથમ પોતાના હાથ ઉપર કંઇ ચીરો કે કાપ હોય તે ઉપર ' કોલોડીઅન " લગાવવું. પાટાપુટી કરી રહ્યા પછી પ્રથમ પોતાના હાથ બરાબર ધોઇ નાખી પછીજ પોતાના શરીરના બીજા ભાગોને અથવા ખોરાકની કંઇ ચીજને અડવુ. દર્દીના વપરાશમાં આવેલા સાબુ, ટુવાલ જેવી કંઇ પણ ચીજનો પોતે કદી ઉપયોગ ન કરવો.

પ્રકરણ ૭ મું.



પરિચારીકાનો પોષાક.

૧ પોષાક—પરિચારીકાનો પોષાક સફેદ કપડાનો અગર સાદા પટાપટીના કપડાનો (કઇપણ ઝાલરવગરનો) તદ્દન સાદો બનાવવો જોઇએ

એ સંબંધમાં નીચલી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ.

(૧) પોષાકનું કપડું બરાબર ધોઇશકાય એવું હોવું જોઇએ.

(૨) તે કપડામાં શોષણશક્તિ બને તેટલી ઓછી હોવી જોઇએ કે તેથી ચેપી જંતુઓ ને ખગબ વાસો તેમા ભરાઇ ન રહે

(૩) કપડાનો કુમાસ તેને હાથ લગાડતા ખરબચડો માલમ નહીં પડવો જોઇએ. કારણ તેમ હોય તો દર્દીને બેસાડતા ઉઠાડતા તેના શરીરને તે ખૂંચવાથી તેને ચીરડાટ ઉત્પન્ન થશે.

(૪) કપડું એવું કડકડતું નહીં જોઇએ કે ચાલતા તેનો અવાજ થાય.

નીચલી જાતનાં કપડાંનો પોષાક બનાવવો નહીઃ

(ક) ઉનનુ કપડું; કારણકે હાથ લગાડતા ખૂચે છે, તેમા જતુ અને પગસેવેા વિગેરે ઝીલાઇ રહે છે અને તે વારવાર ધેાઇ શકાતુ નથી

(ખ) રેશમનુ કપડુ, કારણકે હાલચાલ કરતા તે કડકડ બેાલે છે.

(ગ) પુષ્કળ આર ભરેલુ રનું કપડુ અગર છીટનુ કપડું; કારણકે હાનચાલ કરતા તે કડકડ વાગે છે.

નીચલી ચીજો પેાષાકને માટે લાયકની છે.— જાડું સલીદાર જીન (ટ્રીલ), પ્રાકિન હૅાલૅન્ડ નામનુ રગીન કપડુ, ટસર સીર્ક નામનુ બદામી રગનુ કપડું અને છીંટ, એ ચીજો પરિચારીકાના પેાષાક માટે આ દેશમા સૈાથી ઉપયેાગી થઇ પડે છે, કારણકે તે સહેલાઇથી ધેાઇ શકાય છે, હાથને ખરબચડી લાગતી નથી ચાલતા કડકડ બેાલતી નથી અને તેમા વાસ તથા જતુ સહેલાઇથી ભરાઇ રહેતા નથી.

૨ ખલકેા.—હૅાસ્પીટલમા પરિચારીકાએા (નર્સો) પહેરેછે તેવેા ખલકેા બનાવવેા જોઇએ, અને તેને ગળા આગળ બધએસતેા એાજીયા * જેવેા પહેાળેા કૅાલર તથા મેાટા મજબૂત ગજવા હેાવા જેઇએ

* બાળકેાના મેાઆગી એાજ (થુક) ઝળે તે માટે ગળાની આસપાસ ગાદી બધાય છે તે

૩. ટોપીઃ—એ ફક્ત ભપકાને માટેજ પહેરવાની નથી પરંતુ બાલમાં ધૂળ ન પડે અને માથું સાફ રહે તેના માટે પહેરવાનીછે, એ બાબત ધ્યાનમા રાખવાનીછે.

૪. કૉલર અને કફ—આ બન્ને ચીજો બંધબેસતી અને તદ્દન સફાઇદાર જોઇએ.

૫. બૂટઃ—એ બહુ પાતળા હોવા ન જોઇએ, અને એની એડી બહુ ઉંચી હોવી ન જોઇએ; નહિ તો ખૂબથી જમીન ઉપર ચાલતા પટક પટક અવાજ થયા કરશે.

૬. ઘરેણાં—હૉસ્પીટલમા પરિચારીકાઓને દર્દીઓના ભલાને ખાતર કંઇ પણ ઘરેણા ઘાલવા દેવામા આવતા નથી. છાતી પર લટકાવેલું ક્રૂચ, કમ્મરના પટાનું બક્કલ, છાતી પર લટકાવેલું ઘડીઆળ અથવા કૉલરમા કે બીજે ઠેકાણે ખોસેલી પીન એ સર્વે દર્દીને ઉંચકમૂક કરતા, તેને ખૂચવાનો બહુ સંભવ રહેછે.

વીંટી પણ કામ કરતી વખતે પહેરવી નહીં; કારણકે તેના નીચે મેલ તથા જંતુઓ ભરાઇ રહેછે.

૭. અંદરનાં કપડાંઃ—બહારના કપડા પાતળા હોવાથી ટાઢી લાગે તેની સામે બચાવ કરવા અંદર યોગ્ય કુમાસનાં કૉમ્બીનેશન* પહેરવા.

* ચોળણું અને પહેરણ સાથે સાંધી લઇ બનાવેલું કપડું.

૮. ઝભ્ભાઃ—પરિચારીકાને કેટલીકવાર એકદમ ઠંડીમાં બહાર નીકળવું પડેછે, માટે ગરમ ઝભ્ભો (અગર શાલ) ઓઢવી જોઇએ.

પરિચારીકાઓ માટે સાદો સમવેષ*(એકજજાતનો પોષાક) મુકરર કરવાનું અને ઘરેણાની મનાઇ કરવાનું કારણ માત્ર એજ છે કે, તેમની સારવારમા રાખવામા આવતાં દર્દીઓનું ભલું તથા તેમનો આરામ બરાબર સચવાય. એમાં ધર્મનો કાઇ સંબંધ રહેલો નથી.

એજ કારણને લીધે સેંટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોશીએશનને લગતા પરિચારીકામંડળ (નર્સીંગ ડીવીઝન) નો પોષાક હૉસ્પીટલમા કામ કરનારી બાઇઓને લગભગ મળતો મુકરર કરવામા આવ્યોછે.

---

* યુનીફૉર્મ.

પ્રકરણ ૮ મું.

મુલાકાત સબંધી નિયમો

સખત બિમારીમા દર્દીની મુલાકાતે આવનારાએ તેના ઓરડામા દાખલ થવાની બાબતમા દાક્તરના હુકમ પ્રમાણે વર્તવું બનતાલગી એવોજ નિયમ રાખવો કે, બને તેમ ઓછા માણસોને દાખલ કરાય ફેલતો રોગ હોય તો ચેપનો ફેલાવો બને તેમ ઓછો થાય એવી કાળજી પરિચારીકાએ રાખવી એવે પ્રસગે મુલાકાતે આવનારને દર્દીના સમાગમમા આવવા (હાથ લગાડવા) દેવા નહીં, અને બહાર જતી વખતે તેમના હાથ સાબુને જતુનાશકારક દવાથી ધોવરાવવા સાધારણ માંદગીમા પણ સભાવહાલા કે, દોસ્ત આવનાર હોય તેટલાજ કારણથી દર્દીને નુકશાન થાય તોપણ મળવા દેવા એમ થવુ ન જોઈએ

મુલાકાતે આવનારને દર્દીના ઓરડામા એકદમ દાખલ કરવો નહીં નુકશાનકારી મુલાકાતથી દર્દી ઉશ્કેરાઈ જવાનો સભવ હોય ત્યારે તો તેમ નજ કરવુ વળી કોઈ મળવા આવ્યુ છે એવી ખબર દર્દીને આપવી પછી તેને દાખલ કરવામા ઢીલ કરવી નહીં, કારણ કે ઇતેજારીથી રાહ જોતા નબળાં મનના દર્દીઓની તબિયત કેટલીકવાર બગડી આવેછે.

મળવા આવનારે એવી રીતે બેસવું કે દર્દી તેને સારી રીતે જોઇ શકે અને ઉસીકા ઉપર પોતાનું માથું મરડી ફેરવ્યા વગર તેની સાથે વાત કરી શકે. તેણે દર્દીના બિછાના ઉપર બેસવું નહીં અગર તેને અઢેલી ઉભા રહેવું ન જોઇએ, અને અમુક વખતે પોતે ઉઠી જવું એવો મનમા નક્કી વિચાર કરી રાખી તે પ્રમાણે ઉઠીજ જવુ જોઇએ ઉઠી જવામા ઢચુપચુ થવાથી અથવા ઢીલ કરવાથી દર્દીના સ્વભાવ ઉપર તેમજ તેની શક્તિ ઉપર ઘણી માઠી અસર થાયછે.

મળવા આવનાર ગયા પછી દર્દીની હાલતનુ બારીક અવલોકન કરવું.ઘણીકવાર એમ બનેછેકે મુલાકાત દરમ્યાન થતી વાતચીતથી તથા ઉશ્કેરણીથી દર્દીનો ચહેરો પ્રથમ કરતા ઘણો સારો દેખાયછે, પણ મુલાકાત થયા પછી અડધા કલાકમા તેના ચહેરામા પાછો ફેરફાર થાયછે અને તે થાકેલો જણાયછે. આવું દેખાય તો મુલાકાત તેના સંબંધમા લાભકારક ગણાય નહીં.

કંઇપણ ખાસ શારીરિક કારણવિના દર્દી સૂસ્ત જણાય તો તેવે પ્રસંગે મુલાકાતથી ઘણો લાભ થાયછે.

ઘણી નબળાઇ થઇ હોય અથવા ઉશ્કેરાઇ જવાથી થાક લાગ્યો હોય તો મુલાકાત પછી કંઇ તેજી લાવનારી(ગરમી આપનારી) દવા પાવી. જમવાની વખતે તેમજ દર્દીને ઉંઘ આવવાની તૈયારી હોય તે વખતે કોઇની મુલાકાત થવા દેવી નહીં.

પ્રકરણ ૯ મું.



અશક્ત દર્દીઓની સારવાર કરવા વિષે.

તેને ન્હવરાવવા, બિછાનું તૈયાર કરવા, ઉંચકવા, ચાદરો બદલવા વિષે તથા પીંજરાં અને બિછાનામાં બેઠેલીને બેસવાની બેઠક વિષે.

દર્દીને ન્હવરાવવા વિષે.—દર્દીના શરીર ઉપરથી સૂકાયલો પરસેવો દૂર કરવા અને તેની ચામડી પોતાનુ કામ બરાબર કરી શકે તેને માટે દિવસમા નિદાન એકવાર તો ન્હવાડવોજ જોઇએ. તે માટે સર્વેથી સારો વખત સવારનો છે, કારણકેઃ-(૧) સવારના પહોરમાં તેના અંગમાં ઘણું-કરી વિશેષ તાકાત હોય છે, અને (૨) બહુકરી સવારે તાવ ઓછોજ હોય છે.

ન્હવાડવા માટેઃ—(૧) ગરમ પાણી (૨) સાબુ (૩) ધાના કપડા (લીંટ) નો અગર ફ્લૅનલ * નો ટૂકડો, અને (૪) ત્રણ મોટાં દિલનુંછણાં જોઇએ.

---

* આને આપણા લોકો ફલાલીન, ફલાદીન, ફલાટીન પણ કહેછે

આ કામમા વાસ્ળીનો ઉપયોગ નજ કરવો; કારણ કે (૧) તે મોઘી પડેછે. (૨) બરાબર સાફ રાખી શકાતી નથી, (૩) તેમા પાણી કેટલુ ભરાઇ રહેછે તેનો બરાબર ખ્યાલ આપણને રહેતો નથી. તેથી કોઇવાર જરૂર ન હોય તે વખતે અચાનક દબાઇ જતા બિછાનુ ભીજાઈ જાય છે

ગરમ પાણીનુ વાસણ બિછાના ઉપર મૂકવુ નહીં પણ તે બિછાનાની બાજુમા એક નાના મેજ (ટેબલ) અથવા ખુરસી ઉપર મૂકવું સારુ, પાણીના વાસણમા નહીં રાખતા, તેના દાબડામા રાખવો.

માથુ અને ગરદન, હાથ, પગ અને ધડ સાફ કરવાના સબંધમા નીચલી સૂચનાઓ સાભળથી ધ્યાનમા રાખવી.

૧. માથુ અને ગરદન —એક ટુવાલને બેવડ કરી ઉસીકા ઉપર બિછાવવો. પછી તૈયાર રાખેલો કકડો પાણીમા ભીંજવી તેને સાબુ લગાડી, તેવડે ચહેરો કાન અને ગરદન સાફ કરવા. પુરૂષોના વાળ અઠવાડિયામા બે કે ત્રણવાર ધોઇ સાફ કરવા, પણ દરવખતે ધોયા પછી તેને તદ્દન સુકવી નાખવા જોઇએ. હમેશા વાળ દિવસમા નિદાન એકવાર નિખિયા તથા બ્રશવડે ઓળી સાફ કરવા જોઇએ. માથું તદ્દન મૂંડી સાફ કરવાની જરૂર હોય છે. તે ધ્યાનમાં રાખવું. દર વખતે ખાવાનું આપ્યા પછી દાઢી અને મૂછ

પણ સાબુ અને પાણીથી ધોઇ ઓળી તે ઉપર બ્રશ ફેરવવું કે તેમાં ખોરાકનાં કણો ભરાઇ ન રહે અને વાસ ન મારે.

પરિચારીકાએ એક ભાગ ગંધકના ફુલને દશ ભાગ બોરીક ઍસિડના ભૂકા સાથે મેળવી દઇ, તે ભૂકો દર ત્રીજે દિવસે દર્દીના માથાના વાળમાં ઘસવો, આમ કરવાથી દર્દી જ્યારે સારો થતો જશે ત્યારે તેના વાળ ખરી પડશે નહીં.

ટાઇફૉઇડ તાવ જેવા લાંબો વખત ચાલે એવા તાવની બિમારીમા શરૂઆતથીજ દર્દીના (મરદ, ઓરત કે બચ્ચાંના) વાળ કાપી કાઢયા ન હોય તો દર્દી સાજો થતો જાય તે વખતે અથવા સાજો થયા પછી તે જરૂરજ ખરી પડશે અને પુરૂષોને ઘણું કરી કાયમની ટાલ પડશે.

૨. હાથપગઃ—એકી વેળાએ માત્ર એકજ અવયવ ધોવા માટે ખૂલ્લો કરવો, બાકીના બધા ઢાકેલાજ રાખવા; નહિ તો દર્દીને ઠંડી લાગી આવશે. હાથ ધોતી વખતે તે છેક ખભાસુધી ખૂલ્લો કરવો અને તેના નીચે એક સૂકો ટુવાલ પાથરવો કે બિછાનું ભીંજાય નહીં, અને પછી તેને ઝડપથી ભીંજવી, ધોઇ, લુંછી, સૂકો કરી ઢાંકી દેવો. પગ બરાબર કોરા લુંછાય અને ખાસકરી આંગૂઠા વચ્ચે ભીનાશ ન રહે તેની સંભાળ લેવી.

નખ ઉતારવાની જરૂર પડે ત્યારે પગનાં આંગળાંના

નખ, હાથના આગળાના નખની માફક ગોળ નહી કાપતા ચોરસ કાપવા

૩ ધડ—ગરદનના નીચલા ભાગથી થાપા સુધી છાતીનો ભાગ ખૂલ્લો કરવો અને ગરદન તથા શરીરનો ઉપલો ભાગ ઢાકવો કે શરદી લાગે નહી. દર્દીના શરીર અને ખેવડ કરેલી ચાદર (ડ્રૉશીટ) એ બે વચ્ચે બન્ને બાજુએ એક ટુવાલ ખોસી, દર્દીનુ અગ ધોઇ ઝડપથી લુછી નાખવુ પીઠ ધોવા માટે દર્દીને પડખુ ફેરવાવી (કોર વળાવી) પીઠ ખૂલ્લી કરવી અને છાતીનો ભાગ તથા બીજા અવયવો સભાળથી ઢાકવા ત્યારપછી ધડ અને ચાદર વચ્ચે ટુવાલ સેરવી દઇ પીઠ સારીરીતે ધોઇ લુછવી પીઠની ચામડીના સબધમા ખાસ સભાળ લેવી જોઇએ, કેમકે ચોક્કસ બિમારીઓમા ખાસ કરીને દર્દી જ્યારે ઘણો નબળો પડી ગયો હોય અથવા લકવાની બિમારીથી પીડાતો હોય ત્યારે એ ચામડીમા ઝણઝણાટ પેદા થઇ સોજો આવે છે, અથવા તો તેમા ચીરા પડી ચાદા પડી આવે છે એ ઘાણ ઘણુ કરી, પૂઠના હાડકા કે થાપા ઉપર અને કોઇકવાર કમ્મર ઉપર પડેછે એવે પ્રસગે પીઠને વારવાર ધોઇ, લુછી તદન કોરી કરી નાખવી અને તે ઉપર દારૂનો અર્ક (સ્પિરિટસ ઑફ વાઇન) ચોપડી પછી ખૂબ "બોરીક પાઉડર" (બોરીક એસિડનો ભૂકો) છાટવો.

બગલમા અને પીઠ ઉપર તથા પગની વચ્ચે 'બોરીક પાઉડર"નો ઉપયોગ કરવાથી ચામડીમાથી ખરાબ વાસ નીકળતો અટકેછે. માત્ર જોઇએ તે કરતા વધુ વાપરવો નહીં.

રાત્રે પહેરી સૂવાનાં કપડાં વિષે —સ્ત્રીઓને રાતે પહેરી સૂવાનો ઝભ્ભો અને મરદોને પાયજામા પહેરાવવાનો સૌથી સારો વખત તેને ન્હવાડયા પછીનો છે દર્દી પોતે બિછાનામા ફરી શકે અને હાથપગ સારીરીતે હલાવી શકે એમ હોય તો તેને ઝભ્ભો પહેરાવવાનું કામ સહેલુ છે પણ જ્યારે હાલચાલ બહુજ થોડીક કરી શકે અથવા તદ્દન નહીંજ થઇ શકે એમ હોય તો નીચે મુજબ યુક્તિ કરવી – ઝભ્માની એક બાય સાધામાથી છેક ખભા સુધી કાતરી કાઢી તે કાપ ખભા ઉપર આગલી બાજુએથી રહી ગરદન સુધી લઇ જવો અને પછી ઝભ્ભાનો તેજ બાજુનો પડખાનો સાધો છેક નીચેથી તે બગલ સુધી કાતરી કાઢવો. ત્યારપછી તે કાપ ખભાને આગલે ભાગે, પ્રથમના કાપ સાથે મેળવી દેવો. ત્યારબાદ બાયપર, ખભા ઉપર અને પડખામા જૂદેજૂદે ઠેકાણે કાસો (કસો) સીવી લેવી કે જ્યારે ઝભ્ભો પહેરાવવામા આવે ત્યારે તે બાધી બધુ ઠીકઠાક કરી શકાય.

આવી રીતે તૈયાર કરેલો ઝભ્ભો પહેરાવવો હોય ત્યારે પ્રથમ આખી બાય ચઢાવી લઇ, ઝભ્માનો બાકીનો ભાગ

દર્દીની પીઠની નીચેથી સેરવી દઈ બીજી બાજુએ થઇ છાતી ઉપર ફેરવી લાવી ફેસો બાંધી દેવી.

દર્દી પુરૂષ જાતીનો હોય અને હાલચાલ કરી શકતો ન હોય તો તેનુ પહેરણુ એવીરીતે પહેરાવવું કે પીઠ આગળનો ભાગ છાતી તરફ રહે પાયજામો તો ગમે તેવા અશક્ત દર્દીને સહેલાઇથી પહેરાવી શકાય એમછે

દર્દીના કપડા સવારે અને સાંજે બદલાવવાજ જોઇએ.

જીભને તો વારવાર સાફ કરવાની જરૂર પડેછે. પરિચારીકાએ પોતાની આગળીપર લીંટનો એક ટૂકડો વીંટાળી તે આગળી 'ગ્લિસરીન ઑફ બોરૅકસ" નામની દવા + મા અગર ગ્લિસરીન અને લીંબુના રસના મિશ્રણમા બોળી તેવડે જીભ સાફ રાખવી

દર્દીનુ મોઢું અને દાત પણ સાફ રાખવાની ખાસ કાળજી લેવી જોઇએ, દરરોજ સવારસાજ, દાત બ્રશવડે સાફ કરવા અને દર વખતે ખોરાક ચાખ્યા પછી કોગળા કરાવી મોઢ સાફ કરાવવુ

બિછાનું તૈયાર કરવા વિષેઃ—બનતાસુધી બિછાનું દિવસમા એકવાર તો સાફસુફ કરવુંજ જોઇએ. પ્રથમ જણાવી ગયા તેમ દર્દીના ઓરડામા બે બિછાના રાખવાથી ઘણી

+ એક ભાગ ટંકણખાર અને ત્રણ ભાગ ગ્લિસરીનની મેળવણી

સગવડ મળેછે. બિછાના ઉપરનાં હમેશનાં ગોદડાં તથા ઓઢવા પાથરવાનાં કપડાં, વાખાતાં નાખવામાં આવે તેટલો વખત દર્દીને બીજા બિછાનામાં અગર એકાદ કોચ ઉપર સુવાડવો. માત્ર એકજ બિછાનું હોય તો થોડા વખત માટે ખુરસીઓ ઉપર તેનું બિછાનું નીચે મુજબ કરવું:–બિછાનાની એક બાજુએ, પાસેપાસે ત્રણ ચાર ખુરસી મૂકવી. તેમની બેઠક બિછાના તરફ અને પીઠ બિછાનાથી દૂર રાખવી. ખુરસીની બેઠક ગોદડાંથી નીચી હોય તો ગડી કરેલી ધાબળીઓ અથવા ઉસીકાં મૂકીને ખુરસીની સપાટી ગોદડાંની બરાબર લાવવી. પછી ખુરસીની બેઠકો ઉપર એક ધાબળી લાંબી ને લાંબી અરધે ભાગે બિછાવી દઇ, બાકીનો અરધો ભાગ ખુરસીની પીઠ ઉપર ઝૂલતો રાખવો. ત્યારબાદ દર્દીએ પોતાની મેળે, અથવા પરિચારીકાની મદદથી બિછાના ઉપરથી ધીમેધીમે ખસતા જઇ ખુરસીઓ ઉપર સરકી સૂઇ જવું. છેવટે પરિચારીકાએ ધાબળીનો અરધો ભાગ ખુરસીની પીઠ ઉપર નાખેલો હોય તે ફેરવી લાવી દર્દીને ઓઢાડી દેવો. દર્દીના માથા નીચે એક ઉસીકું મૂકવું અને જરૂર પડે તો ગરમી આવવા સારૂ તેને બીજી કામળ ઓઢાડવી.ત્યારબાદ બિછાના ઉપરથી કામળો અને ચાદરો કાઢી લઇ, એક કામળ બિછાનાને એક છેડે પહોળી લટકાવવી અને બીજી એકાદ ખુરસી ઉપર વાખાતી નાખવી.

બધીને સાથે ડુચો કરી મૂકી ગખવી નહીં, કારણ કે તેમ કરવાથી તેમાનો પગ્સેનો સુકાઇ શકશે નહીં. પછી ગોદડું ફેરવી ઉલટુ કરી નાખી, ફરી પાથરી ઉસીકા અને ચાદરો પાછી બિછાવી દેવી. ઉસીકુ સુકવવા માટે તેને ખૂબ ખખેરવુ; એટલે બે છેડેથી તેને પકડી પ્રથમ બે હાથ પાસે લાવી દબાવવુ, અને પછી ઝડપથી હાથ પાછા પહોળા કરવા. આ પ્રમાણે જાણે વાજુ (કોન્સર્ટીના) વગાડતા હોઇએ તેમ પાચ દશવાર કરવુ. ત્યારબાદ તેને વચલે ભાગેથી પકડી દબાવવું અને ફરી પહોળુ કરવુ. આ પ્રમાણે ઉપરાછાપરી કરવાથી ઉસીકામાની ગરમ હવા બહાર નીકળી જાય, ઠંડી હવા અંદર ચૂસાશે તેથી તેનુ અંદરનું રૂ સુકાઇ ઠંડુ થશે અને તેથી-મુખ્યકરી દર્દી તાવથી પીડાતો હોય તો-તેને ઘણો આરામ લાગશે

ગોદડું બદલવા વિષે.—જો ગોદડુ ખરાબ થયું હોય અને દર્દીની કરોડ, થાપાના કે જાગના હાડકા ભાગી જવાથી તેને ખસેડી શકાય એમ ન હોય તો બિછાના ઉપરની ચાદરને એક બાજુએથી ગોળ ને ગોળ ઉભી વીંટી લઇ તેના વીંટા દર્દીના શરીરને અડીને રહે એવી રીતે લાવવા. પછી દરેક બાજુ બબ્બે માણસે ઉભા રહી, તે વીંટાને મજબૂત પકડી,

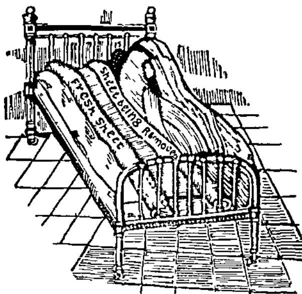
તેવડે દર્દીને ગોદડાં ઉપરથી થોડોક ઉચકવો. એટલે બીજાં માણસોએ ગોદડું સેરવી લઇ નવું બિછાવી દેવું.

ચાદર બદલવા વિષે:—ઓશડેલી ચાદર બદલવી હોય તો તે ઉપરની બધી ધાબળીઓ કાઢી લેવી નહીં. માત્ર એક રહેવા દેવી. પછી તે ઉપર એક સાફ ચાદર પ્રથમ બિછાવી તેના ઉપર વળી એક કામળ નાખવી. ત્યારબાદ સારવાર કરનારે એક હાથે નવી ચાદર અને કામળ દર્દીની હડપચી આગળથી પકડી રાખી, બીજે હાથે નીચેની ખરાબ ચાદર અને મેલી કામળ દર્દીના પગ આગળથી સેરવી કાઢી લેવી.

પાથરેલી ચાદર બદલવી હોય તો પ્રથમ તેના છેડા ચારે બાજુ ગોદડા નીચે ખોસેલા હોય તે બહાર ખેંચી કાઢવા. ત્યારપછી એક સાફ ધોયેલી ચાદર લઇ તેને લબાઇમાંથી અડધી વીંટી, એક લાંબુ ને લાંબુ ગોળ પીંડું બનાવવું. પછી દર્દીને પાસુ બદલાવી એક પડખે સુવાડવો, અને મેલી ચાદરને બીજે છેડેથી ઉભી ગોળ ને ગોળ વીંટાળી તેનું પીંડું, દર્દીની પીઠને અડીને રહે એમ લાગી મૂકવું. ત્યાર બાદ ઉસીકું કાઢી લઇ, ધોયેલી ચાદરનું અડધું વાળેલું પીડું, મેલી ચાદરના પીંડાને અડાડીને મૂકી, ખૂલ્લો ભાગ અડધા બિછાના ઉપર પાથરી લઇ તેની કોર તથા છેડા ગોદડાં નીચે ખોસી દેવા. પછી દર્દીને ફરી છતો કરી બીજી પડખું

6

વળાવવું.(જુઓ આકૃતિ ૫ મી). છેવટે મેલી ચાદર કાઢી લઈ,



આકૃતિ ૫ મી.

ધોયેલીનું પીંડુ ઉકેલી બાકીના ભાગ ઉપર બિછાવી, છેડા બધી બાજુએથી ખોસી દેવા.

જો દર્દીને પડખાંભેર સુવાડી શકાય એમ ન હોય તો

દર્દીના પગ નીચેથી, મેલી ચાદરનો પગ તરફનો ભાગ સેરવી લઇ, તેની પાસે એક ધોયેલી ચાદરને આડી વીંટી બનાવેલું પીંડું મુકી દેવું. પછી એકજણે દર્દીને અનુક્રમે નળા, થાપા, ખભા તથા માથા આગળથી જરાક જરાક ઉંચકી, બીજાએ મેલી ચાદર સેરવતા જવું અને ધોયેલીનું પીંડું ઉકેલતા જવું.

બેવડ કરેલી ચાદર (ડ્રોશીટ):-દર્દીને પુષ્કળ પરસેવો પડતો હોય અથવા પાથરેલી ચાદર વારંવાર બગડી જવાનો સંભવ હોય ત્યારે તેના ઉપર બીજી ચાદરને ગડી કરી, બગલથી ઘુંટણ સુધી બિછાવવામાં આવે છે, તેને ડ્રૉશીટ કહેછે. એનો ઉપયોગ નીચે મુજબ કરવામાં આવેછે:-

એક ચાદર લંબાઇમાંથી બેવડ કરી, તેના એક (બેવડાયલા) છેડાને ઘણેકભાગે ગોળ વીંટી દઇ, બીજો છેડો દર્દીને એક પડખે ગોદડાની નીચે ખોસી દેવો. પછી દર્દીને એક પડખે સૂવાડી, પીંડાને ઉકેલી બિછાવતા જઇ દર્દીની પીઠની નાચેથી સેરવી લઇ ગોદડાની બીજી બાજુએ વધેલો લાબો ભાગ ખોસી દેવો, જેમજેમ બિછાવેલો ભાગ બગડતો જાય તેમ તેમ એક ખોસેલા છેડા કાઢી નાખી પહેલો છેડો, દર્દીની નીચેથી ખેંચી લેતા જઇ, દર્દીના શરીર નીચે ચાદરનો સાફ ભાગ આવે એટલે ખેંચી લીધેલો ભાગ ગોદડા નીચે ખોસી દેવો, અને બીજી બાજુએ બીજો વધેલો છેડો ખોસી

દેવો. સુવાવડ જેવા પ્રસંગે શ્રાવ બહુ હોય ત્યારે પાથરેલી આખી ચાદર ઉપર પ્રથમ મિંણિયા (લેધરકલોથ) નો કડકો મુકી તે ઉપર ડ્રૉશીટ પાથરવી. ડ્રૉશીટ બધી બગડી જાય (સાફ પાથરવા જેવો ભાગ બાકી ન રહે) કે તુર્ત બદલી નાખવી.

શરીર ઉપર પડતાં ધારાં:—અશકત દર્દીઓની સારવાર કરતીવેળા ધારાનો અટકાવ કરવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. લકવાની બિમારીમાં અથવા કરોડને ઇજા થયલી હોય ત્યારે ધારા પડતાં અટકાવવાનું કામ મુશ્કેલછે પણ બીજી માંદગીવેળા તે પડે તો તે માટે પરિચારીકા ઠપકાને પાત્ર ઠરેછે.

ધારાં નીચલાં કારણોથી પડેછે:—

१. ચામડી નીચે હાડકું અડોઅડ આવ્યું હોય તેની જગ્યાએ ચાલુ દબાણ થવાથી,

२. ઘસારાથી,

३. ભીનાશથી,

४. પાથરેલી ચાદર અથવા પહેરી સુવાનાં કપડાંને કરચલી પડવાથી,

५. બિછાનામાં ખોરાકના રજકણ રહ્યાથી.

१. ચાલુ દબાણથી થતાં ધારાં ઘણુંખરાં થાપા, પીઠના નીચલા ભાગ, ખભા અને એડી ઉપર પડે છે.

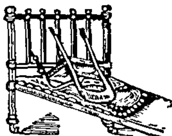
૨. ઘસારાથી થતાં ધારાં ઘુંટી ઉપર, ઘુંટણની અંદરની બાજુએ તથા કોણી અને માથાના પાછલા ભાગ ઉપર પડેછે.

નીચલી તજવીજથી ધારાં પડતાં અટકાવી શકાયછેઃ– ૧. સંપૂર્ણ સાફસુફી રાખવી. ૨. દબાણ દૂર કરવું અને ૩. સર્વે ભાગો સુકા રાખવા. પીઠ અને ખભાને દરરોજ સવાર-સાંજ સાબુને પાણીથી ધોઇ સંભાળથી કોરાં કરી નાખવાં. ત્યારબાદ મૅથીલેટેડ સ્પિરિટ, બ્રૅન્ડી, અથવા કૅાલનવૉટર લગાવી છેવટે એક ભાગ ઝીંક ઑક્સાઇડ અને ચાર ભાગ બોરીક ઍસિડ એ બેનો ભૂકો અલગે હાથે લગાવવો.

ધારાં અટકાવવા માટે પાણીથી અગર હવાથી ભરેલાં રબરના બિછાના અને ગોળ ઉઢેણુ જેવી ગાદીઓ ઘણીજ ઉપયોગી થઇ પડેછે. ઘુંટણ, ઘુંટીઓ અને કોણી ઉપર રૂનું જાડું પડ મૂકી પાટો બાંધવાથી પણ ધારા પડતાં અટકાવી શકાયછે. બનતાંસુધી દર્દીને એકજ સ્થિતિમાં બે કલાક કરતાં વધારે મુદત પડી રહેવા દેવોજ નહીં. છતો હોય તો પ્રથમ એક કોર વળાવવી, પછી બીજે પડખે સુવાડવો અને પાછો છતો ન થઇ જાય તે માટે તકિયા વિગેરે પીઠ પાછળ ગોઠવવા.

હાડકું નીકળી આવેલું હોય એવા ભાગ પર કંઇપણ રતાશ જોવામાં આવતાંજ પરિચારીકાએ તુર્ત દાકતરને ખબર આપવી.

બિછાનામાં અઢેલીને બેસવાના બેઠકઃ—દર્દી બિછાનામાં બેસે તે વખતે તેને ટેકો આપવાને માટે ખાસ તજવીજ કરવી પડેછે. પલંગના માથા તરફ એક ખુરશી ઉભી કરી, તેનો પીઠનો ભાગ, પાથરેલી ચાદર અને ઉસીકા ઉપર આવે એવી રીતે મુકી. તેની સામે એકાદ બે ઉસીકાં ઉભા મુકી એક કામચલાઉ બેઠક કરી શકાયછે, અને દર્દી તેને અઢેલીને બેસી શકેછે. (આકૃતિ ૬).



આકૃતિ ૬ ઠ્ઠી.

પલંગની પગ તરફની ઇસ સાથે એક ટુવાલ બાંધેલો હોય તો દર્દી તેની મદદ વડે બિછાનામા હિલચાલ કરી શકેછે કેટલીક વાર દર્દી પગ તરફની ઇસ સરકી આવ્યા કરતો હોય તો (૧) પલંગના વચલા ભાગમાં દર્દીના થાપા આવતા હોય તેની જરાક નીચે ગોદડાં નીચે એક આડો સળીયો

અગર નાનો વાસ મૂકી, ત્યા આગળથી ગોદડું જરાક ઉંચું રહે એમ કરવું, અગર (૨) પલંગના પગ તરફના પાયા નીચે લાકડાના ટૂકડા અથવા પુસ્તકો મૂકવા.

પીંજરાં—ઇજા પામેલા પગ ઉપર ઓઢવાના કપડાનું દબાણ ન થાય તેને માટે કરેલી યુક્તિને આ નામ આપવામા આવ્યુ છે. આ દેશમા સહેલાઇથી વેચાતા મળતા વ્હિસ્કી કે બીજા દારૂના ખાલી ખોખાના બે બાજુના બે પાટીયા કાપી નાખી તેના, અગર ઘાસતેલનો ડબ્બાનુ ઉપલું તથા નીચલું પતરૂ કાઢી લઇ તેનો ઉપયોગ પીંજરાતરિકે સારી રીતે કરી શકાયછે. (આકૃતિ ૭).



આકૃતિ ૭ મી.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

માંદા માણસોનો ખોરાક.

આપણે જે ચીજો ખાવામા લઇએ છીએ તે નીચલા પાચ વર્ગમા આવી જાય છે—

૧. નાઇટ્રોજન ધરાવનારા ખોરાકો—આમા ઇંડા, માછલી, ગોસ્ત, મરઘી, વટાણા, વાલ, મસુર વગેરેનો સમાવેશ થાયછે,

૨. ચિકાશવાળા ખોરાકો—આમાં, માખણ, મલાઇ, તેલ અને ચરબીનો સમાવેશ થાયછે.

૩. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અથવા ખેળવાળા અને ખાંડવાળા પદાર્થો—આમા ચોખા, ટપીઓકા (તાપીયાચોખા), સાબુચોખા, પટેટા અને ઘઉં, બાજરી જેવા બીજાં અનાજનો સમાવેશ કરેલોછે. પાઉંરોટી એ ખેળવાળો ખોરાક છે. માત્ર તે વાસી થાય ત્યારે અથવા તેની કાતરી કરી ભુજવું હોય ત્યારે તેમજ તેના કોટલામા સમાયલી, ખેળ બીજા અનાજની ખેળ કરતા જૂદાજ પ્રકારની હોયછે. વળી પાઉંરોટીમા થોડુંક નાઇટ્રોજન અને સહેજ ચિકાશનો ભાગ હોયછે.

૪. ખનીજ ખોરાકોઃ—આમાં નીમક, ફૉસ્ફેટ તથા કાર્બોનેટસ નામના ખારો આવે છે.

૫. પાણીઃ—આ જીંદગી ટકાવી રાખવાને માટે અગત્યતા ધરાવવામાં હવાથી બીજે નંબરે આવેછે.

આ પાંચ મુખ્ય વર્ગો સિવાય એક બીજો વર્ગ વધારાનો ખોરાક-મદદગાર ખોરાક-નો હોયછે, તેમાં ચાહ, કૉફી અને મસાલાનો સમાવેશ થાયછે.

હવા અને પાણી સિવાય, શરીર માટે જોઇતા ખોરાકમાં નીચલી ચીજો અવશ્ય જોઇએઃ—૧. આલ્બ્યુમેન ધરાવનારૂં તત્વ—નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક-કારણકે આવાં તત્વોથીજ આપણા શરીરના બંધારણનો મુખ્ય પાયો બનેલોછે. ૨. જૂદા જૂદા ખારો—કારણ કે આપણા સર્વે અવયવોમાં અને તેમાં પેદા થતા સર્વે રસોની બનાવટમાં-એ આવેલાં હોય છે. ૩. ચિકાશવાળી વસ્તુ અગર કાર્બો હાઇડ્રેટ્સ-કારણકે આપણે જે નાઇટ્રોજન ધરાવનારી વસ્તુઓ ખાઇએ છીએ તેમાથી કેટલીકની ચરબી બનેછે, પરંતુ શરીર માટે જોઇએ તેટલી બધી ચરબી એ રસ્તે આપણને મળી શકતી નથી. વળી બધી નાઇટ્રોજનવાળી વસ્તુમાંથી ચરબી બનેછે એમ પણ નથી.

ઉમ્મર ને જાતી મુજબ તેમજ આબોહવા, રૂતુ ને જાતી ખાસીયત મુજબ માણસના ખોરાકમાં વધઘટ થવી જોઇએ.

યુરોપિયન લોકો તેમજ આ દેશના લોકોના જૂદાજૂદા ખોરાક સાથે ૫૦ થી ૮૦ આઉંસ (ત્રણશેર નવટાંકથી પાંચ શેર પાણી પીવું જોઇએ, દરેક માણસ દરરોજ પોતાના વજનનો [illegible] ભાગ સુકો નક્કર ખોરાક અને [illegible] ભાગ પાણી લેછે.

હવે આપણે જૂદીજૂદી જાતની ખોરાકની ચીજોની મુખ્ય ખાસીયતોનું વર્ણન કરીશું.

નાઇટ્રોજન ધરાવનારા ખોરાકો

ગોસ્તઃ—માસ બે જાતનુ હોયછે. રાતું અને સફેદ. બકરા વિગેરેનું ગોસ્ત રાતુ હોયછે. મરઘાં, બતકા અને તર્કી વગેરેનું સફેદ હોય છે. પહેલાં કરતા બીજી જાતનું ગોસ્ત વધારે સહેલાનથી પચેછે પરંતુ તેમા નાઇટ્રોજન ઓછું હોય છે તેથી તે સહેજ ઓછું પુષ્ટિકારકછે

માછલીઃ-ગોસ્તના કરતાં માછલીમા પાણીનો ભાગ વધારે અને ચરબી તથા કસ (ઍક્સ્ટ્રૅક્ટીવ્ઝ) નો ભાગ ઓછો હોયછે. લોકો એવું માનેછે કે માછલી ખાવાથી ભેજાની સારી પુષ્ટિ મળે છે પણ તે ખોટું છે. આ માન્યતાનું કારણ એવું જણાયછે કે માછલીમાં ફૉસ્ફરસ ઘણું આવે છે અને ભેજાંની શક્તિનો આધાર, પુરતું ફૉસ્ફરસ મળવા ઉપર રહ્યો છે, પરંતુ એ બન્ને માન્યતામા કાંઇ વજુદ નથી. માછલીમાં ઝાઝું ફૉસ્ફરસ આવતું નથી અને ફૉસ્ફરસ ભેજાને માટે

કોઇ રીતે ખાસ ગુણકારી નથી.

આ દેશમાં માછલી ધણીવાર ખરાબ પાણીથી બગડેલી હોય છે માટે માંદા માણસને ને આપતાં બહુ સંભાળ રાખવી.

ઇંડાં:—નાઇટ્રોજન ધરાવનારા ખોરાકોમાં ઇંડા એક સૈાથી સારો ખોરાક છે. તેમાં બે ભાગ આવેછે, એક સફેદ અને બીજો પીળો, સફેદ ભાગ સફેદી કહેવાય છે. અને તે એક જાતનું આલ્બ્યુમેન છે, તથા તેમાં પાણીનો ભાગ બહુ હોયછે. તે કાચી અથવા અધકચરી પકાવી ખાવામાં લીધી હોય તો સહેલાઇથી પચેછે; પણ પુષ્કળ બાફી કાઢી હોય તો કઠણ થઇ જઇ પચવી મુશ્કેલ થઇ પડેછે પીળો ભાગ દાળ કહેવાયછે. તેમા મુખ્ય ચિકાશનો અને ફૉસ્ફેટ્સનો ભાગ હોયછે. ઇંડામા ખેળ અને ખ ડ સિવાય જીંદગીનો ક્રમ ચલાવવાને ઉપયોગી થાય એવી દરેક ચીજ આવેલીછે.

દૂધઃ—માંદા માણસોનેમાટે ઘણેભાગે ગાયનું દૂધ વપરાય છે. ભેંસ, બકરી તથા મેંઢીના દૂધ િ બનાવટમાં ગાયના દૂધ સાથે સરખાવતા થોડોક ફેરફાર રહેછે; પ ંતુ બધા આચળ-વાળાં પ્રાણીઓના દૂધની મુખ્ય ખાસીયતો સરખીજ હોયછે.

દૂધ એક અગત્યનો ખોરાકછે, કારણકે તેમાં ખોરાકનાં બધાં તત્વો સહેલાઇથી પચી જાય એવા રૂપમા સમાયલાંછે ન્હાનાં બચ્ચાને ઉછેરવા માટે તે પેદા કરેલુ હોવાથી તેમાં

પાણીનો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સની સાથે સરખામણીમાં આલ્બ્યુમેન અને ચિકાશનો ભાગ કંઇ વધારે પ્રમાણમાં હોયછે. આ કારણને લીધે પૂખ્ત ઉમ્મરે પુગેલા માણસોનું પૂરેપૂરૂં પોષણ કરવાને તે એકલુ અનુકૂળ થઇ પડતું નથી, પણ ન્હાનાં બચ્ચાંને તો તે અવશ્ય જરૂરનુંછે, અને બુઢ્ઢા તેમજ આજારી માણસો માટે તે બહુ ઉપયોગી થઇ પડેછે.

સાધારણ સાર, દૂધ સવાશેર લઇએ તો તેમાં પાણી વગરનો ખોરાક આશરે અઢી આઉંસ (સવાછ તોલા) હોયછે. એક શેર ગોસ્તમા તેનો ભાગ પાશેર હોયછે. પરંતુ તે બધો સારીરીતે પચી શકે એવો હોતો નથી. અને દૂધમાંથી નીકળતો નક્કર ભાગ તો બધોજ પચી જાય એવો હોયછે.

દૂધ પીતાં પહેલાં હમેશાં ઉકાળવું (પૅસ્ચ્યુરાઇઝ કરવું) જોઇએ. તાજા દૂધ કરતાં ઉકાળેલું દૂધ વધારે સહેલાઇથી પચે એવું હોયછે અને માંદા માણસોને પુષ્ટિ આપવામાં તાજા કરતાં તે ભાગ્યેજ ઉતરતું ગણી શકાય એમ છે.

મલાઇ કાઢી લીધેલું દૂધ અને છાશ એ બન્ને માંદા માણસને પુષ્ટિકારક હોયછે. તે સહેલાઇથી પચી જાયછે, અને તેમને ઠીક ભાવેછે.

ચિકાશવાળા પદાર્થો.

માખણઃ—સારૂં માખણ પીળા રંગનું હોયછે, અને

જેમ ગાય બહાર ફરીને સારો ખોરાક ખાય તેમ પીળાશ વધારે હોયછે. ગાયને ઘરમા બાધી રાખી સૂકું ઘાસ ખવરાવવાથી તેના દૂધમાથી બનાવેલુ માખણ ઉતરતા પ્રકારનું હોયછે. ભેસના મલાઇમાથી બનાવેલું માખણ ફીકા ધોળા રંગનું હોયછે. માખણનો રંગ લાવવા માટે તેમા જુદીજૂદી ચીજો ઉમેરવામાં આવે છે.

માદા માણુસો માટે ચિકાશવાળા ખોરાક તરિકે માખણ બહુ ઉપયેાગી થઈ પડેછે. તે બહુ તાજુ તથા સારૂ હોય તો બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગેછે અને સહેલાઇથી પચી જાયછે. આ દેશના ઘણાખરા વતનીઓ માખણને તાવી બનાવેલુ ઘી ખાધામા લેછે. તે પણ ગુણકારી અને પુષ્ટિકારક ચીકાશવાળી વસ્તુ છે. પરન્તુ તેનો સ્વાદ યુરોપિયનોને પસંદ પડતો નથી

વનસ્પતિના ખોરાકો.

માદા માણુસોને માટે ખોરાક તરીકે આ વર્ગની નીચલી વસ્તુઓ વપરાય છે.—

૧. **પાંઉરોટી**—એ જુદીજૂદી રીતે બનાવવામા આવેછે, પરંતુ તે બધી રીતોમા મુખ્ય નેમ એજ હોયછે કે, આટાને પાણીના મિશ્રણમા હવા (ગૅસ)ના પરપોટા ઉત્પન્ન કરવા અને તેમ કર્યા પછી તેને ૪૫૦° ફૅરન્હાઇટ જેટલી ગરમી ધરાવનારી ભઠ્ઠીમા ભૂંજવું.

અમુક પાઉરોટી સારી બનાવેલી કયારે કહેવાય કે તે હલકી અને દાબતા નરમ લાગી, દબાણ મૂકી દેતા પછી ઉપસે એવી હેાય તેમજ તેના કેાટલામા પણ ઝીણા ઝીણા કાણાં હેાય. તે સ્વાદમા ખાટી કે કડવી હેાવી ન જોઇએ, અને તેને એક બાજુએ મુકી રાખતા, તેને નીચલેા ભાગ પાણીથી પચપચ થયેલેા હેાવેા ન જોઇએ.

૨. ઓટનેા આટેાઃ—ઓટમીલ એ બધા અનાજમા સૈાથી વધુ પુષ્ટિકારકછે, તેમા ચિકાશનેા ભાગ બહુ હેાયછે. ઓટને દળીને આટેા પકાવીએ તેના કરતા તેને ગેાળને ગેાળ ફેરવી તેના દાણા બનાવીએ અને તેને ફેરવતા ફેરવતા શેકીએ તેા તે વધાર સહેલાઇથી પચેછે એટલુંજ નહીં પણ તે વધારે સહેલાઇથી પકાવી શકાયછે. બજારમા જે જૂદીજૂદી જાતના ઓટના દાણા મળે છે, તે એવીજ રીતે બનાવેલા હેાયછે.

ઓટના આટાને પાણીમા કે દૂધમા ઉકાળવાથી જે પેજ (બાડકી) બનાવાયછે તેને "ગ્રુઅલ" કહેછે. તે આટાને પાણીમા ઉકાળી તેને હલાવ હલાવ કરી પુડીંગ જેવી જાડી કાજી થાય તેને "પૅારીજ" કહેછે.

૩. કૅાર્નફ્લેાર —મકાઇના તથા ઘઉંના આટાને નરમ પ્રકારની ખારાશવાળી ચીજો નાખી તેમાનેા નાઇટ્રોજન વાળેા ભાગ ધેાઇ કાઢતા ફક્ત ખેળવાળેા ભાગ રહે તેને

આ નામ આપેલુ છે.

૪. ચોખા —બધા અનાજ પૈકી ચોખામા નાઇટ્રોજન વાળા તત્વનો, ચિકાશનો તથા ખારનો ભાગ સૌથી ઓછો હોયછે, તેને બદલે તેમા ખેળનો ભાગ પુષ્કળ–છોતેર ટકા જેટલો હોયછે. વળી એ ખેળના કણો બહુ ઝીણા હોય તે સહેલાઇથી પચી જાય એવા હોયછે. તેને બાફતા તે પોતાના વજનથી લગભગ પાચગણુ પાણી ચૂસી લેછે, અને તેથી તે ખીલે છે. વળી બાફવામાં તેમાનો કેટલોક ભાગ પાણીમા મળી જઇ નીકળી જાયછે, માટે તેને વરાળથી બાફવા સારા છે

ચોખામા નાઇટ્રોજનનો અને ચિકાશનો ભાગ બહુ થોડો હોવાથી તેમા પુષ્ટિ બહુ કમીછે માટે ખોરાકમા તે એકલા ચાલે એમ નથી અને તેજ કારણથી ઉપલી ચીજોની ખોટ પૂરી પાડવામાટે તેની સાથે દૂધ, ઇડા કે દાળ લેવાની જરૂરછે

૫. પરેટામાં —ખેળ તથા ખાડ મુખ્યભાગે હોય "પ્રોટીન"નો (આલ્બ્યુમેનનો) ભાગ બહુજ જૂજ હોયછે બરાબર બાફયા હોય તો તે સહેલાઇથી પચી જાયછે પરેટામા ખારનો ભાગ હોવાથી તે ખાધામા લેતા રક્તપિત–દાતના પારામાથી લોહી નીકળવાનો રોગ થતો નથી.

૬. લીલી તરકારી (શાકભાજી)મા મુખ્ય ભાગ પાણીનો, ઘણો ભાગ રેશાનો અને થોડો ભાગ ખાડ, ગુ દ?

અને એવાજ બીજા પદાર્થોનો હોયછે. તેમનો મુખ્ય ઉપયોગ સ્વાદ લાવવાનો, રક્તપિત અટકાવવાનો અને આતરડાને પોતાનું કામ કરવામાં તેજી આપવાનો હોયછે. તેમા પુષ્ટિકારક ભાગ બહુજ થોડો—લગભગ નહીં જેવોજ—હોયછે.

૭. રસદાર ફળોમાં પુષ્ટિનો ભાગ કમી હોયછે. પરંતુ વનસ્પતિક ખારનો ભાગ બહુ હોયછે. તેથી રક્તપિત અટકાવવા માટે તેઓ બહુ કીમતી ખોરાક થઇ પડે છે,

ખોરાક ચાવવા વિષે.

આપણા મોઢમાનું થુંક પાકું વિગેરે ખેજવાળા ખોરાકને પચાવેછે, પરંતુ તે પોતાનુ કામ બરાબર કરી શકે· તેને માટે આપણે ખોરાક બરાબર ચાવવો જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ બરાબર ચાવ્યા પછી પણ થોડોક વખત મોઢમાં વાગોળવો જોઇએ. માદા માણસને આપવામાં આવતા નરમ (પ્રવાહીજેવા) ખોરાકો ઉપર થુંકની અસર થવાની ખાસ જરૂરછે, માટે દૂધ અને પાંઉં, ચોખા તાપીઆ ચોખા, પુડીંગ વગેરે ચીજોને ગળી જતાં પહેલાં ઝાઝી ચાવવી પડે એમ નથી, છતાં તેને મોઢમાં કેટલીકવાર રાખી મુકી વાગોળવી જોઇએ. એકવાર થુંક ગળાઇ હોજરીમાં ગયું એટલે ખોરાક પાચન કરવાની તેની શક્તિ ગુમ થઇ જાયછે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.



માંદાનો ખોરાક પકાવવા વિષે

ખોરાક પકાવવામા બે હેતુ સમાયલાછે:—

૧. **રસજ્ઞાન સંબંધી** એટલે ખોરાકનો દેખાવ સુધારી તેમા નવીન સ્વાદો ઉત્પન્ન કરવાનો.

૨. **તનદુરસ્તી સંબંધી** એટલે તેને કેટલેક દરજ્જે જતુરહિત કરવાનો–તે વધારેવાર બગડયા વિના રહી શકે એવો બનાવવાનો.

આપણે સાધારણરીતે માનીએ છીએ કે, ખોરાક પકાવવાથી તેની પચી જવાની શક્તિ વધેછે પણ તે ભૂલછે. હા, શાકભાજીના સંબંધમા તે માન્યતા ખરીછે, પરંતુ માસને પકાવવાથી તેની પચવાની શક્તિ કમી થાયછે. માત્ર એટલું ખરૂં કે પકાવવાથી તેનો દેખાવ સુધરેછે તેથી વખતે આપણા મન ઉપર સારી અસર થઇ પેટમાના રસો કંઇક વધારે પ્રમાણમા બનતા હોય અને તેથી આડકરી રીતે તે વધારે સહેલાઇથી પચી શકતું હોય.

ખોરાક પકાવવાની જૂદીજૂદી રીતો નીચે પ્રમાણેછે:—

ઉકાળવાની, રેાસ્ટ કરવાની, ભૂંજવાની, ધીમે આંચે બાફવાની. ગ્રીલ ઉપર શેકવાની અને તળવાની.

(૧) ઉકાળવાની રીતઃ—આમાં ગેાસ્તના મેાટા ટૂકડાને ઉકળતા પાણીમાં એકદમ નાખી દઇ તેનું બહારનું પડ બંધાઇ જવા દેછે, કે તેથી અંદરના પુષ્ટિકારક રસેા બહાર ઉડી ન જતાં જળવાઈ રહે. પડ બંધાયા પછી પાણીની ગરમી ૧૬૦ ફેરન્હાઇટ જેટલીજ રાખી તેને ચઢાવવામાં આવેછે. જો પુષ્ટિકારક તત્વેા ખેંચી લેવાં હેાય તેા ગેાસ્તના ન્હાના ન્હાના ટૂકડા કરી તેને ઠંડા પાણીમાં નાખી ધીમે ધીમે ગરમ કરવામાં આવેછે. જો સેરવેા બનાવવા માટે તેમાંનેા જૅલેટીન નામનેા ચિકણેા પદાર્થ ખેંચી લેવેા હેાય તેા છેક ઉકળતાં સુધી ગરમી આપવી અને તેમાં ચાલુ ધીમા કકરા પડવા દેવા. (ચાલુ ખદખદ થવા દેવું).

(૨) શેકવાની (રેાસ્ટ કરવાની) રીતઃ–આમાં ગેાસ્તના ટૂકડાને વાસણમાં મૂકી ખુલ્લા આતશ (બળતા અંગારા) પાસે કેટલીકવાર રાખી આચ આપી બહારનું પડ બંધાઇ જવા દઇ પછી અંગારાથી થેાડેક દૂર રાખી શેકવામાં આવેછે.

(૩) ભુંજવાની રીતઃ—આ ઉપલી રીતને મળતીજ છે. માત્ર આમાં બંધ વાસણમાં મૂકી ગરમી આપવામાં આવતી હેાવાથી જેમ દારૂને રંગ આપવા માટે ખાડને

બાળવાથી સુગંધ આવેછે તે મુજબ ગોસ્તમાંથી તેને રોસ્ટ કરતાં જેટલી સોડમ આવે તેટલી નીકળતી નથી.

(૪) ધીમી આંચે બાફવાની રીતઃ—આ રીતમાં ખોરાકને પાણી નાખી અગર પાણીવિના ધીમી આંચે પકાવવામાં આવેછે અને કકરા પડે એટલી બધી ગરમી આપવામાં આવતી નથી, પણ તેના કરતાં ઘણી ઓછી રાખવામાં આવેછે. કકરા પડે એટલી ગરમી એટલે ૨૧૨° ફૅરન્હાઇટ જેટલી ગરમી કહેવાય. આ રીતમાં આશરે ફક્ત ૧૮૦ ફૅરન્હાઇટ જેટલીજ ગરમી આપવાનીછે.

(૫) ગલેલ ઉપર શેકવાની રીતઃ—આમાં ગલેલ કે સીકના સોટાઉપર ઝડપથી ગોસ્ત વિગેરેને ભૂંજવામા આવેછે.

(૬) તળવાની રીતઃ—આમા પાણીને બદલે તેલમાં કંઇ ચીજને ઝડપથી ઉકાળવામા આવેછે. આમાં ખાસ બાબત એજ ધ્યાનમાં રાખવાનીછે કે તે ચીજને એકદમ ઘણી ગરમી આપવી, એટલે તે રગેરગ ઝડપથી પકી ચઢી) જાય.

કંઇ ચીજ તળવાના વાસણને વળગી ન રહે એ હેતુથી ફકત થોડુંક તેલ કે ચરબી નાખી ગરમ કરીએ તે કંઇ તળેલી ન કહેવાય. તેમ કરવાથી તો તે ચીજ ફક્ત રોસ્ટ થશે.

ખોરાકના સંબંધમાં નીચલી બાબતો ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએઃ—

૧. સુઘડાઇ —દરેક ખોરાક પકાવવામા સુઘડાઇની તો જરૂરછે હોયછેજ પણ માંદાના ખોરાકના સંબંધમા તો તેની અવશ્ય જરૂરછે રેલા ઉતરતા હોય એવા ગ્લાસમા અગર ખરડાઇ લપેટાઈ ગયલી રકાબીમા દર્દીને કદી ખોરાક આપવો નહીં, પણ સાફસુફ વાસણમા તેનુ મન લલચાય એવી રીતે તે આપવો દરેક ચીજ તદ્દન સ્વચ્છ અને મનરંજન થાય એવી હોવી જોઇએ દાખલા તરિકે થાળ (ટ્રે) ઉપર બિછાવેલુ કપડુ સાફ ધોયેલુ અને છરી કાટા તથા વાસણો ચકચકીત હોવા જોઇએ

૨ પ્રમાણ:—માદાને માટે ખોરાક હમેશા થોડોથોડો પકાવી રાખવો અને થોડોથોડોજ પીરસવો એકાદ મોટો પ્યાલો ભરી સેરવો જોઇનેજ દર્દીની ભૂખ વખતે મરી જશે. જો એકાદ નાનુ પ્યાલુ ભરી દેખાડીશું તો તે ખુશીથી લેશે

૩. તૈયારી —કેટલેક ખોરાક હમેશા તૈયાર રાખવો દર્દીને ભૂખ લાગે ત્યારપછી તૈયાર કરવા જઇએ તો તે દરમ્યાન તેની ભૂખ મરી જાય

૪ રાખવાનું સ્થળ —દર્દીના ઓરડામા કદીપણ ખોરાક રાખી મૂકવો નહીં અમુક વખતે આપવાનો હોય તે વખતેજ તે અંદર લાવવો અને જો તે ન ખાય તો તુર્ત બહાર લઇ જવો પીવાનુ પાણી પણ તે ઓરડામાં ભરી

રાખવું નહીં પણ બહાર રાખવું, કારણકે ઓરડામા રહેવાથી તેમા રોગના જંતુઓ ચૂસાઇ જાયછે.

૫. આપવાની રીતઃ—જો થોડેથોડેવારે ખોરાક આપવા ફરમાવ્યું હોય તો જરૂર પડયે દર્દીને ઉંઘમાથી ઉઠાડીને પણ તે આપવો જોઇએ, કારણ તે ઉંઘાય તે દરમ્યાન પણ તેની શક્તિમા થતો ઘટાડો ચાલુજ રહેછે.

દર્દીથી ઘણીખરીવાર સવારના પહોરમાં નક્કર ખોરાક ખાઇ શકાતો નથી અને તે વખતે તેના પેટમા ખોરાક ન જાય એટલે તેની ખોરાક લેવાની શકિત કમી થતીજ જાયછે, માટે એવે પ્રસગે થોડોક પ્રવાહી ખોરાક આપવો કે પછી થોડો વખત રહી તે નક્કર ખોરાક લઇ શકશે.

આ દેશમા સવારના પહોરમા નાસ્તો (છોટા હાજરી) લેવાનો રિવાજછે તે બહુ સારોછે, કારણ કે તેથી બિમાર માણસને થાક ચઢતો અટકે છે અને પછી તે બપોરનું ખાણું ખુશીથી લઇ શકે છે.

૬. પકાવવાનું સ્થળઃ—દર્દીનો ખોરાક હમેશ તેના ઓરડાની બહાર પકાવવો. જો અમુકજ પ્રમાણથી કંઇ પ્રવાહી ખોરાક આપવાનો હોય તો તે પ્રથમથીજ માપી પછી આપવો; કારણકે કેટલાક દર્દીઓ—મુખ્ય કરી છોકરાઓ—ને પીતાં પીતાં રોકવામાં આવે તો તે તેમને ગમતું નથી. વળી

આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી કે જેમ પીવાનું વાસણ ન્હાનું હોય તેમ દર્દીને એમ લાગેછે કે તેણે ઘણો ખોરાક લીધો.

દર્દીને કંઇ પાવું હોય તો પરિચારીકાએ પ્રથમ તેના ઉસીકાં નીચે હાથ ઘાલી તેનું માથુ તથા ખભા ઉંચા કરવા, કારણ કે ગરદન બહુ વાંકી થાય તો તેને ગળતાં મુશ્કેલી પડેછે. વળી માથું બરાબર સરખુ ઉંચકવામાં ન આવે તો મોંઢના ખૂણામાંથી પ્રવાહી ખોરાક બહાર નીકળી આવેછે.

દરેક ઘરમાં ખોરાક આપવાનો પ્યાલો (ફીડીંગ કપ) (આકૃતિ ૮) અવશ્ય હોવો જોઇએ. તે ન હોય તો તેના બદલે એક ન્હાની ચાહની કીટલીથી કામ ચલાવી શકાશે.



(આકૃતિ ૮ મી).

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ગરમી લાવનારાં અને બીજી જાતનાં પીણાં.

શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવા માટે ચોક્કસ પ્રમાણ સુધી દારૂ લેવાથી નુકશાન થતું નથી, પણ તે પ્રમાણ ઘણુંજ હદમા રહેવું જોઇએ. ચોવીસ કલાકમા એક આઉંસ અથવા ઘણામાં ઘણા બે આઉંસથી વધારે તો નજ થવું જોઇએ. કોઇક-વાર ચોક્કસ કારણોને લીધે પૂરતો ખોરાક ન લઇ શકાય એમ હોય ત્યારે તે ઉપયોગી થઇ પડેછે પણ પૂરો ખોરાક લેવાતો હોય તો દારૂની જરાક પણ અગત્ય નથી.

દારૂ એક જાતની દવાછે અને દર્દીના ઉપચાર માટે દાક્તરના હુકમ પ્રમાણેજ, તે આપવો જોઇએ. પરિચારીકા જેમ પોતે જવાબદારી લઇ દર્દીને કઇ દવા આપવી દુરસ્ત ધારતી નથી તેજ પ્રમાણે પોતે થઇને તેને દારૂ (બ્રૅન્ડી વિગેરે) આપવાનું પણ પોતે માથે લેવું નહીં જોઇએ. ફક્ત માણસ ડુબી ગયો હોય અથવા તેનું હૃદય એકદમ કામ કરતું બંધ પડી જઇ તદ્દન શક્તિપાત થઇ ગયો હોય અથવા મોતની અણી ઉપર હોય તેવાજ પ્રસંગ સિવાય બીજે કોઇપણ

પ્રસંગે દાકતરના હુકમવિના, તે આપવેાજ નહીં. વળી બ્રૅન્ડી પાવાનેા દાક્તરે હુકમ આપ્યેા હેાય તેા જેટલેા કહ્યો હેાય તેટલેાજ પાવેા, તેથી વધારે પાવેાજ નહીં. એક અમુક દર્દીને માટે દાક્તરે એકવાર હુકમ આપ્યેા હેાય તેથી તે સાજો થતેા જાય તેાપણ તે ચાલુ આપ્યા કરવાની કંઇજ જરૂર નથી.

કેાઇ દર્દીને લેાહી વહેતુ હેાય તેા તેને કદીપણું દારૂ પાવેા નહીં; કારણકે તેથી હૃદય ઉશ્કેરાઇ શરીરમા લેાહી વધારે ઝડપથી દેાડવા માંડશે, અને પરિણામે તે વધારે વહેશે.

કેાઇ દર્દીને બેશુદ્ધ જેતાજ અગર તેને મૂર્છા આવેલી જેતાજ ઘણાખરા લેાકેાના મનમા પહેલેા એજ વિચાર આવેછે કે, તેને બ્રૅન્ડી પાવેા જોઇએ. પણ તેની બેશુદ્ધિ, ભેજાં ઉપર લેાહીનું દબાણ થવાથી અગર એવાજ બીજાં કેટલાંક કારણેાથી થઇ હેાય તેા બ્રૅન્ડીથી ઉલટું તેને નુકશાન થશે.

અંગમાં હુંશિયારી (ગરમી) લાવવા માટે બ્રૅન્ડી આપવામાં આવે તેા તેમા ઘણું પાણી નાખવું. મેાટા માણસમા ફકત એક ભાગ બ્રૅન્ડીએ બે ભાગ પાણી ઉમેરવું. માત્ર બાળકને આપવેા હેાય તેા પાચ છ ગણું પાણી ઉમેરવુંજ જોઇએ. વળી બ્રૅન્ડી એવે પ્રસંગે ઉપરાછાપરી આપવેા જોઇએ, કારણકે તેની હુંશિયારી લાવવાની અસર ઘણી

જલદીથી નાબુદ થઇ જાય છે અને (વારંવાર ન જ અપાયતો) ઉલટ નબળાઇ વધેછે. વળી તે વારંવાર આપવો પડતો હોવાથી તે થોડાથોડા પ્રમાણમાંજ આપવો યોગ્ય થશે. એક ઉમ્મરે પુગેલા દર્દીને સામાન્યરીતે ચોવીસ કલાકમા ત્રણ આઉંસ (બ્રૅન્ડી) આપવો અને તેની નબળાઇ અથવા શક્તિપાતની હાલત ઉપર નજર રાખી વધતાઓછા પ્રમાણથી (એ ત્રણ આઉંસના ભાગ કરી) પાવો.

ત્રણ આઉંસના ચોવીસ ડ્રામ થાય છે માટે પરિચારીકાએ જરૂર પડયે રાત દહાડો દર કલાકે એક ડ્રામ (એક ચમચી ભરી) આપવો અગર દર બે કલાકે બે ચમચી જેટલો આપવો. પણ સાધારણ રીતે તો દર ચાર કલાકે અડધો આઉંસ (ચાર ચમચી જેટલો) આપવો ઠીક પડેછે. ઘણું-કરી દાકતર પોતેજ કેટલો આપવો તે મુકરર કરી આપેછે. પરંતુ કયે કયે વખતે તે આપવો તે પરિચારીકાએ પૂછી લેવું જોઇએ. વાઇન દારૂ આપવો હોય તો તે જમતા જમતાજ આપવો પણ વચમા આપવાની જરૂર લાગે તો એક ઇંડાની સફેદી સાથે મિશ્રણ કરી આપવો. પોર્ટ વાઇન નામનો દારૂ ચોવીસ કલાકમા ઘણુંકરી ચારથી છ આઉંસ અપાયછે અને તે દરેક વખતે બે આઉંસ જેટલો આપવો. કોઇ દર્દી પોતાનો ખોરાક બરાબર લઇ શકતો ન હોય તો

કેટલીકવાર તેને બ્રૅન્ડી અને ઇંડાનું મિશ્રણ (ઍગ મિક્ષ્ચર) આપવામાં આવેછે.

ફેફસાના વરમ (ન્યુમોનીઆ) જેવા સખત અને ટૂંક મુદત ચાલે એવા રોગમા દારૂ ઘણા પ્રમાણમા આપવો પડેછે પણ ટાઇફૉઇડ તાવ જેવો રોગ જે ત્રણ અઠવડિયા કે છ મહિના સુધી પણ ચાલે છે, તેમા શરૂઆતમા ઘણું કરી બ્રૅન્ડી આપવામા આવતો નથી, અને અપાવછે તો બહુજ થોડા પ્રમાણથી,–દહાડો રાત મળી એક બે આઉંસ જેટલોજ–અપાયછે માત્ર જેમ માદગી વધતી જાય અને જૂદીજૂદી નિશાનીઓ પ્રગટ થતી જાય તેમ તેમ જરૂર લાગે તે પ્રમાણે વધારતા જઇ, બિમારી પૂર જોસમા હોય ત્યારે છથી આઠ આઉંસ સુધી પણ તે અપાવછે. એના કરતાં વધારે પ્રમાણમા ભાગ્યેજ અપાયછે.

શૅમ્પેઇન દારૂ (ચ પીન), દર્દીની હાલતની ગંભીરતાના પ્રમાણમા દર બે કલાકે અથવા તે કરતા ઓછી મુદતે એક આઉંસ જેટલો આપવામા આવે છે.

દારૂ આપવાથી તાવ અને નાડ ઉપર શું અસર થાયછે, તેનું અવલોકન પરિચારીકાએ કરવું જોઇએ. વળી તેથી લવારી બંધ પડી, દર્દીને ઉંઘ આવે છે કે નહીં તે બદલ પણ તકેદારી રાખવી.

ચાહ અને કૅાફીઃ—ઉકાળ્યા વિનાનું સાદું પાણી પીવાથી આફતો આવી પડી હશે તેવીજ ચાહ પીવાનું દાખલ થયેલું જણાયછે. ગરમ દેશના લેાકેા પાણી ઉકાળી પીવાનું અનુભવ ઉપરથીજ શીખ્યા જણાયછે. ફક્ત સાદું ઉકાળેલું પાણી બેસ્વાદુ લાગવાથી તેમજ અભણ અને અજ્ઞાન લેાકેા ઉકળવાનેા હેતુ સમજે નહીં તેથી ઉકાળે નહીં એમ માની ચાહના પાદડાં નાખી, ઉકાળી જરા સ્વાદવાળું કરવાનું દાખલ થયું, અને તે ચાલ ધીમેધીમે બધે પ્રસરી ગયેાછે.

ચાહ અને કૅાફીમાં જ્ઞાનતંતુ અને મગજને ઉશ્કેરણી આવે એવાં તત્વેા સમાયલાંછે. આ તત્વેા થેાડાથેાડા પ્રમાણમાં લેવાય તેા હૃદયને પણ મજબૂતી આપેછે પણ એકદમ વધુ પ્રમાણમાં અથવા વારંવાર ન્હાના પ્રમાણમાં લેવાય તેા હૃદયનું કામ નબળું અને અનિયમિત બની જાયછે.

અતિશય ચાહ પીધા કરવાથી માણસ ધ્રૂજરેા અને સહેલાઇથી ઉશ્કેરાઇ જાય એવી પ્રકૃતિનેા બની જાયછે.

કેાકેા અને કેાલાઃ—કેાકેા એક તનદુરસ્તીને ફાયદાકારક અને સ્વાદિષ્ટ પીણુંછે, અને તે માદા માણસને બહુ ભાવેછે, પરંતુ કેાકા અને કેાલા નામની દવાએાવાળા દારૂએાનેા ઉપયેાગ બહુ સખત શબ્દેામાં વખેાડી કાઢવા જેવેા

છે. આ દવાઓમા ગરમી આપનારા તત્વો આવેલાછે અને તેઓની અસર એવી ધીમી અને ફસાવનારી થઇ પડેછે કે પછી તેને માટે જીવ વખવખ થયા કરેછે અને તેનું વ્યસન બંધાઇ જાય એક જાતનું ગાડપણુ આવી જાયછે, તેને કેાકેઇનોમેનીઆ કહેછે. કમનસીબે આ બે વસ્તુઓનો ઉપયેાગ ધીમેધીમે બધા ગરમ દેશોમા–ખાસકરી આ દેશમા–પસરતો જાયછે. આ દવાઓ હમેશ દાક્તરની સલાહ હેાય તોજ અને તેમની દેખરેખ નીચેજ લેવી જોઇએ.

હવા ભરી બનાવેલાં પીણાં—પાણીની સાથે કંઇક ખાર, ખાડ, લહેજ્જતદાર ચીજો અને કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ નામની હવા મેળવી આ બનાવેલા હેાયછે. કેાઇવાર ખાડ તેમા નથી પણ હેાતી કાર્બોનિક ગૅસથી પાણીમા ચેાક્કસ જાતનો ચળકાટ આવેછે તે માદા માણસને ઘણેા ગમે છે. વળી દૂધમા તે નાખવાથી તેનેા સ્વાદ ઘણીવાર સુધરેછે

પ્રકરણ ૧૩ મું.

દવાઓ અને તે આપવાની રીત

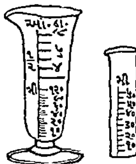
દવા પાવામા પરિચારીકાએ ઘણી કુનેહથી કામ લેવાની જરૂરછે, કારણકે "દવા" નું નામ સાભળીનેજ કેટલાક દર્દીઓને તેના સામે અભાવ ઉત્પન્ન થાયછે.

દવાનું માપ—દાક્તરે લખેલી દવાનું મિશ્રણ કરતી વખતે દવા બનાવનાર (કમ્પાઉન્ડર) તેનું માપ, વજન વિગેરે કરેછે ખરા, પણ તે પાનારે પણ દવા આપતી વખતે માપવાની જરૂર પડેછે, માટે પરિચારીકાએ જૂદાજૂદા માપનું પાકું જ્ઞાન ધરાવવુ જોઇએ.

દવામા વપરાતા મુખ્ય વજન તથા માપના નામ નીચે મૂજબછે—મિનિમ, ડ્રામ, આઉંસ, પાઇન્ટ અને ગૅલન.

મિનિમ એટલે દવાનુ એક ટીપુ. પણ જૂદીજૂદી પ્રવાહીઓના ટીપાનું કદ જૂદુંજૂદ હોયછે. દાખલા તરીકે પાણીનુ કિંવા સ્પિરિટ (દારૂનુ) એક ટીપું દિવેલ કે સાલીટના ટીપા કરતા કદમા બહુ ન્હાનું હોયછે દવા પાવા માટે આપણા ઘરમા વપરાતી કેટલીક ચીજો ભરીને આપવા હજી

કેટલાક દાક્તરો ફરમાવેછે પણ ચમચા ચમચામાં અને વાઇન ગ્લાસોમાં કેટલીકવાર એટલો બધો ફેર પડેછે, કે એ રૂઢી હજી કેમ ચાલુ રહીછે તેની સમજ પડતી નથી. પરિચારીકાએ તો હંમેશ દવા આપવામાં આંકાં પાડેલા ખાસ દવાના ગ્લાસો આવેછે તેજ વાપરવા. (આકૃતિ ૯ તથા ૧૦).



આકૃતિ ૯ મી તથા ૧૦ મી.
આઊંસનું તથા મિનિમનું મેઝરગ્લાસ.

નીચલા કોઠા ઉપરથી ઘરમાં વપરાતા વાસણોનું ખરૂં માપ સમજાય આવશે.

૧ મિનિમ-એક ટીપું.

૬૦ મિનિમ=એક ડ્રામ=એક ચાહની ચમચી ભરી.

૨ ડ્રામ=એક ખાવાનો ચમચો ભરી.

૮ ડ્રામ=એક આઉંસ.
૧૬ આઉંસ=એક પાઉંડ.
૨૦ આઉંસ=એક પાઇન્ટ.
૨ આઉંસ=એક વાઇન ગ્લાસ ભરી.
૧ પાઇન્ટ=એક મોટું (સોડા પીવાનું) ટમ્બલર ભરી.
૨ પાઇન્ટ=એક કવાર્ટ.
૪ કવાર્ટ=એક ગૅલન (દશશેર).
૫ આઉંસ=એક ચાહનો નાનો પ્યાલો ભરી.
૮ આઉંસ=એક ચાહનો મોટો પ્યાલો ભરી.
૧૦ આઉંસ=એક ન્હાનું ટમ્બલર ભરી.

ચાહના પ્યાલાના કદમાં ઘણો ફેરફાર હોયછે. વિલાયતી અથવા જૅપૅનના ચાહના પ્યાલાનું માપ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હોયછે. શૅરી વાઇન નામનો દારૂ પીવાના ગ્લાસમાં આશરે અઢી આઉંસ, પોર્ટના ગ્લાસમાં ત્રણ આઉંસ અને ક્લૅરેટ ગ્લાસમાં પાંચ આઉંસ દારૂ માય છે.

જ્યારે આપણે જંગલમાં હોઇએ અને આપણા પાસે તોલ ન હોય ત્યારે નીચલી ચીજોનું વજન યાદ રાખવું ઠીક થઇ પડેછે:—

(૧) એક મોટો પીરસવાનો ચમચો ભરી નીમક આશરે અડધો આઉંસ થાયછે. એક ચપટીભરી નીમક અગર એક

પાવલી ઉપર રહે એટલું નીમક આશરે પાંચ ગ્રેન થાયછે.

(૨) ખાંડનો મોટો ગાંગડો આશરે ½ આઉંસ હોયછે, અને એક મોટા પીરસવાનો ચમચો ભરી, દાણાદાર ખાંડનું વજન આશરે એક આઉંસ થાયછે

(૩) એક મોટો ચમચો ભરી ચોખા લઇએ તો તેનું વજન આશરે એક આઉંસ હોય છે

પીવાની (શરીરના અંદરના ભાગમા લેવાની દવા) નીચલી રીતે આપવામા આવેછે.

૧. મિશ્રણ રૂપે.	૫. ચકિતમાં.
૨. ગોળી રૂપે.	૬. તેલ રૂપે.
૩ પડીકામા.	૭. સોગટી રૂપે.
૪. ટીકડી રૂપે	

૧. મિશ્રણઃ—જૂદીજૂદી દવાઓ પાણીમા મેળવી, મિશ્રણ બનાવે તેને મિક્ષ્ચર કહેછે. એને ઠંડકવાળી જગ્યાએ, મજબુત બુચ મારીને, છોકરાઓના હાથમાં ન આવે તેમ મુકવું જોઇએ. દાકતરે મુકરર કરેલા પ્રમાણમા અને મુકરર કરેલે વખતેજ તે પાવું. દર ચાર કલાકે આપવા ફરમાવ્યું હોય તો રાત્રે તેમજ દિવસે તે મુજબ આપવું,માત્ર દર્દી ઉંઘમાં હોય તો, ને દાકતરે ખાસ હુકમ આપ્યો નહોય તો, ઉઠાડીને આપવું નહી. એકાદ ભાગ આપવો રહી ગયો હોય અથવા આપતાં

મેાડું થયું હેાય તેા તે પૂરૂં કરી નાખવાના હેતુથી-ખેાટ પૂરી કરવાના હેતુથી-થેાડાજ વખતમા બીજો ભાગ આપવેા નહીં. અંધારામા કદીપણુ દવા આપવા કેાશિશ કરવી નહીં, અને એકની એકજ બાટલીમાથી ઘણીવાર આપણે દવા આપીછે, એમ આપણને ખબર હેાય તેાપણુ ઉપરની ચિઠ્ઠી વાચ્યા પછીજ દવા આપવી. દાક્તરે ખાસ ફરમાવ્યું હેાય ત્યાસુધી નાસ્તેા લેવાની થેાડેા વખત પહેલાજ દવા કદી આપવી નહીં.

ઉંઘ લાવનારી દવાની બાટલી બીજી પીવાની દવાની બાટલી સાથે કદી મૂકવી નહીં. બ્રૅન્ડી વિગેરે બીજા દારૂએા, છેલ્લા પ્રકરણુમા કહી ગયા તેમ, દવા તરિકેજ વાપરવા.

લગાડવાની દવા-ચેાળવાના તેલેા વિગેરે-પીવાની દવાથી જુદાજ મૂકવી; અને તેની બાટલીએા, સાધારણુ બાટલીએા કરતા દેખાવમા જુદીજ તરેહની અને હાથ લગાડતા પણુ જુદીજ માલમ પડી આવે એવી હેાવી જોઇએ.

૨. ગેાળીએાઃ—એ આપવાની રીત એ છે કે જીભના પાછલા ભાગ ઉપર ગેાળી મૂકી પાણીના મેાટા ગેાટ સાથે.

૩ પડીકાં—ઘણીખરી ભૂકીએા પાણીમા નાખી ઘણીવાર રહેવા દીધી હેાય તેા ઉપર તરવાને બદલે પાણીમાં ઉતરી

વચમાં ઝીલાઇ રહેછે, અને તેથી સહેલાઈથી ગળી જવાયછે. "પ્રેમરીઝ પાઊડર" નામની ઝાડાની દવા ઘણા માણસોને અકારી લાગેછે. તેને એક વાઇનગ્લાસમા થોડુંક પાણી નાખી તેમાં કેટલાક કલાકસુધી નાખી મૂકવી એટલે તે તદ્દન ભીંજાઇ તરબોળ થઇ જશે. પછી તે ગ્લાસમાથી ચમચામા રેડી લેવાથી સહેલાઇથી ગળી જવાશે.

૪. ટીકડીઓઃ—એ પણ ગોળીનીજ માફક લેવાયછે.

૫. ચક્તિઓઃ—આટ બાથી જેવડી ચોખાની નાની રકાબી જેવી ચક્તિઓ બનાવેલી હોયછે તેને "કાશે" કહેછે. એવી બે ચક્તિઓની કોરોને પાણીમા બરાબર ભીંજવી એક ચક્તિમા દવાની ભૂકી નાખી બીજી તે ઉપર સરખી વળગાવી દેવી. પછી એવી વળગાવેલી ચક્તિઓને એક ચમચામાં પાણી ભરી તેમાં તરતી મૂકી ગળી જવી. કેટલાક સૂકી ચક્તિઓ જીભ ઉપર મૂકી તેને પાણીથી ઉતારવાની કોશિશ કરેછે પણ તેમ કરવામાં તે સહેલાઇથી ફાટી જઇ દવા બહાર પડી તેનો ખરાબ સ્વાદ આપણને લાગેછે એટલે દવા તેમાં લેવાનો હેતુ પાર પડતો નથી.

૬. તેલો—ઘણા સારા સ્વભાવના દર્દીઓને પણ એરંડીયું પીવાનો બહુ કંટાળો હોયછે પરંતુ એ દવા ઘણાં દર્દોમાં આપવાની ખાસ જરૂર પડતી હોવાથી તેનો સ્વાદ

. મોંહને ન લાગે એવી તજવીજે આપવાની રીત દરેક પરિચારીકાએ જાણવીજ જોઇએ. તે રીત નીચે મુજબછેઃ—એક ન્હાના વાઇનગ્લાસમાં અરધા લીંબુને રસ નીચોવવો અને પછી ગ્લાસને ગોળ ને ગોળ હલાવવું એટલે રસથી તેનો અંદરનો બધો ભાગ ભીંજાઇ જાય. ત્યારપછી જેટલું એરંડીયું પાવાનું હોય તેટલું સંભાળથી રસના વચલા ભાગ ઉપર રેડવું, અને નીચોવેલી લીંબુની છાલવડે ગ્લાસની કોર લુંછી નાખવી. આટલું કર્યા પછી દર્દીને, કાળુ માછલી ખાતો હોય તેમ એક ગોટે બધું ગળી જવા કહેવું. આ રીતથી લીંબુના રસને લીધે એરંડીયાનો, ઉબકો લાવનારો સ્વાદ બિલકુલ માલમ પડતો નથી.

૭. સોગટીઓ—કોકમના ઘીમાં જૂદી જૂદી દવાઓ મેળવી તેની આશરે એક ઇંચ લાબી અને ½ ઇંચ પહોળી પડાના આકારની સોગટીઓ બનાવવામા આવેછે. તેનો અણીવાળો ભાગ ઉપર રાખી ગુદાસ્થાનમા (બેઠકના ભાગમાં) મૂકવામાં આવેછે. ત્યાં તે પીગળી જઇ તેમાની દવા છૂટી પડી નીચલા આંતરામા ચૂસાઇ જાયછે.

લગાવવાની દવાઓ નીચે મૂજબછેઃ—

૧. મલમો.

૨. ચોળવાનાં તેલો.

૩. પોતાં મૂકવાની દવા.
૪. કોગળાની દવા.
૫. આખમા નાખવાની દવા.
૬. પટીઓ.

૧. **મલમોઃ**—ચામડીના દર્દીના ઉપાય તરિકે આમાના કેટલાક વાપરવામા આવેછે. બીજા કેટલાક-દાખલા તરિકે પારાનો મલમ-મસળીને લગાડવા પડેછે. એટલે તેમાની દવા-પારો-ચામડીમાથી ચૂસાઇ, લોહીમા અને રગોમા દાખલ થઇ જાયછે.

૨. **ચોળવાનાં તેલોઃ**—આ પ્રવાહી દવાઓમા કાતો કોઇ દારૂનો અર્ક કે કાતો તેલ હોયછે, અને કેટલીકવાર પીંછીવડે ચામડી ઉપર લગાવવામા આવેછે; પણ ઘણીખરી વેળા તો જોરથી ચોળવામા આવેછે. ચોળવી હોય તો થોડીક દવા હથેળીમા લઇ જ્યા લગાવવી હોય ત્યા મજબૂત હાથે મસળવી. માત્ર એટલું'મધું' જોર ન કરવું કે, દર્દીને દુખાપત થાય, અગર તેની ચામડી કે માંસ કચરાઇ તેમા લોહી જામી જાય હાથ કે પગ ઉપર તેલ ચોળવુ હોય તો નીચેથી ઉપર-આગળા કે અંગુઠાથી શરૂ થઇ ખભા કે થાપા તરફ-ચોળવું અને હાડકા તથા ચામડી વચ્ચે કંઇ માસ ન હોય ત્યા-દાખલા તરિકે નળા ઉપર-મસળવું નહીં.

તેમજ મસળ્યા પછી હાથ સારીરીતે ધોઇ નાખવા.

૩. પોતાં મૂકવાની દવા:—આ દવા પ્રવાહી હોયછે અને તેમા ધાના કપડાનો ટૂકડો ભીંજવી તે આખો લગાવી દેવામા આવે છે, અગર તે વડે દુખાપતવાળી જગ્યાએ દવા ચોપડવામા આવેછે. એ દવાને "લોશન" કહેછે ઠડક આપવા માટે હવામા ઉડી જાય એવી કંઇ દવા લગાવવી હોય તો પાતળુ કપડુ, એકવડુંજ લેવું. તે ભીંજવી ખૂલ્લુ કરી જે તે જગ્યા ઉપર લગાડવુ અને જેમ સુકાતું જાય તેમ તે ઉપર બીજું લોશન નાખવુ, અથવા તો એક ટૂકડો સુકાયો કે તે ઉપાડી બીજો ભીંજવી તૈયાર રાખેલો હોય તે લગાવી દેવો અને સુકાયલા ટૂકડાને દવાના પ્યાલામા ભિંજાવા દેવો.

૪. કોગળાની દવા—ગળું આવ્યું હોય ત્યારે કેટલીક દવાઓ પાણીમા મેળવી, કોગળા કરવા માટે વાપરવામા આવેછે. મોટા માણસો તેનો બરાબર ઉપયોગ કરી શકેછે. છોકરાથી થઇ શકતો નથી.

૫. આંખમાં નાખવાની દવા—આખ ધોવા માટે દવા વેચનારાઓને ત્યા એક ખાસ ઈંડાના આકારનું ગ્લાસ મળેછે, તેનો ઉપયોગ કરવો; પરંતુ ન મળે તો એક ન્હાનું વાઇનગ્લાસ અથવા આબ્બેલ (હાફ્ બૉઇલ્ડ—અડધા બાફેલા) ઇંડા રાખવાની ન્હાની પ્યાલી વાપરવા હરકત નથી.

આ ત્રણુમાના એકાદમા થેાડીક દવા નાખી, તે ઉપર વાકા વળી તેની કેાર આખની આસપાસ બરાબર દાબી માથું પાછળ ઢળતું રાખવુ, અને આખ ઉઘાડઢાક કરવી એટલે તે બરાબર ધેાવાશે. ફકત આખ ઉપર દવાના પેાતા મુકવા હેાય તેા પ્રથમ હાથ સાફ ધેાઇ નાખી, એક સાફ રકાબીમા થેાડીક દવા નાખી, તેમા ધાના કપડાના અગર બીજા સાફ કપડાના ટૂકડા બેાળી તે અવારનવાર મુકવા. આ ટૂકડાએા બીજે પ્રસંગે ફરી વાપરવા હેાય તેા પ્રથમ તેને પાણીમા ઉકાળવા જોઇએ

૬ પટીએાઃ—આગલા વખતમા એ ચીજો દાક્તરેા ઘણી વાપરતા હતા. હાલ તેએા તેનેા ઝાઝેા ઉપયેાગ કરતા નથી. ગરીબ લેાકેામા, અમુક નામની પટીએા હજી ઘણી વપરાયછે. જે લેાકેા રેાજ ન્હાતા હેાય તેએાને પટી લગાડી શકાતી નથી; કારણકે, પટી એકવાર મારી તે પેાતાની મેળે ઉખડે ત્યાં સુધી રાખવી જોઇએ. હજી કેાઇકેાઇ દાક્તરેા દૂધ બંધ કરવા માટે સ્ત્રીએાના થાન ઉપર બેલેડેાનાની પટી લગાડવા આપેછે; પરંતુ ઘણાખરા તેને બદલે બેલેડેાના અને ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ લગાવી, તે ઉપર ધાનું કપડું વળગાવી દેછે.

જુલાબની દવા.

આ દવાઓ વિષે કેટલુંક ખાસ વિવેચન કરવાની જરૂર છે. એ નીચલા જૂદાંજૂદાં રૂપમાં આપવામા આવેછે.

૧. ગોળીઓમાં,

૨. પડીકાં રૂપે,

૩. વિલાયતી નીમક અને બીજા ખારો રૂપે,

૪. મિશ્રણમાં.

ગોળીઓ અને પડીકાંની અસર થતાં વાર લાગેછે માટે તે સુતી વખતે આપવાં વિલાયતી નીમક, કાર્લ્સબાડ ક્ષાર અથવા જુદાજુદા જુલાબનાં ખનીજ પાણીઓની અસર જલદી થાયછે; માટે ઘણુંકરી એ સઘળાં સવારના પહોરમાં આપવામાં આવેછે. એ લીધા પછી આશરે અરધો કલાક કે કલાક રહી, એકાદ ગ્લાસ ભરી ગરમ પાણી અગર ચાહનો પ્યાલો પીધો હોય તો અસર જલદી થાયછે. જુલાબની દવા બનતાંસુધી બપોરે કે પાછલા પહોરે આપવી નહીં; કારણ તેથી ખાવાપીવામાં અડચણ પડેછે.

પાણી નાખી દવા નરમ કરવા વિષે.

દાક્તરે કહ્યું હોય તે પ્રમાણે દવા પાતી વખતે તેમાં પાણી મેળવવું. પરિચારીકાઓ ઘણીવાર આ બાબતને જોઇએ તે કરતાં વધારે અગત્ય આપે છે; પરંતુ તેમણે

જાણવું જોઇએ કે, પાણી થેડું વધતું ઓછું પડવાથી દવાની અસરમા બહુજ થોડો-ફરક નહીં જેવો-ફરક પડેછે.

જે પાણી દવામા નાખવામા આવે તે તદન સ્વચ્છ અને સારીરીતે ઉકાળેલું હોવું જોઇએ.

દવા પાવાનો વખત.

અમુક વખતે આપેલી દવા યેાગ્ય અને અમુક વખતે અયેાગ્ય કહેવાયછે.

દહાડામા ત્રણવાર આપવા ફરમાવી હેાય તો દશ, બે અને છ વાગે આપવી. ચાર ચાર કલાકે આપવા ફરમાવી હેાય તો રાત્રે ને દહાડે અમુક કલાકેજ આપવી. દાખલા તરિકે, દિવસે દશ, બે અને છએજ આપી હેાય તો રાત્રે પણ દશ, બે અને છએજ આપવી. દહાડામા ચાર વખત આપવા ફરમાન હેાય તો દશ, બે અને છ વાગે તથા સુતી વખતે આપવી. છછ કલાક અંતર રાખવાનું હેાય તો સવારે છએ, બપેારે બારે, સાંજ છએ અને મધરાતે બારે આપવી, અને ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાની હેાય તો ત્રણ, છ, નવ અને બારે એ પ્રમાણે રાત્ર દિવસ આપવી.

ખાધા પહેલાં આપવાની હેાય તો તે પહેલાં પા કલાક આગમચથી આપવી, અને જમ્યા પછી આપવાની હેાય તો હાથ ધોતા તુર્તજ આપવી.

ઘણી દવાઓ જમ્યાપછી આપવામા આવેછે. દાખલા તરિકે મગરનું તેલ, લોહની અને સોમલની દવાઓ હમેશા જમ્યાપછીજ અપાયછે. ખાધા પહેલા અપાતી દવાઓ બહુધારી કડવી અને ખાન્વાળી હોયછે દાખલા તરિકે સોડાખાર (બાયકાર્બોનેટ ઑફ સોડા) એ દવાઓ ભૂખ લાગવાને માટે આપવામા આવેછે.

દવાનો ભાગ આપતા પહેલા, તે ગગડાવગરની સાફ દેખાય તોપણ બાટલીને હલાવવી જોઇએ, કાગ્ણકે ગ્લિસરીન કે સરબત જેવી ભારે પ્રવાહી હોય તે જોકે સાફ દેખાય તોપણ નીચે બેસી જાયછે અને ઉડી જાય એવી હલકી ચીજો-દારૂનો અર્ક તથા કડવી બદામનો તેજાબ વિગેરે-ઉપર તરી આવેછે બીસ્મથ અને એવાજ પાણીમા પીગળે નહીં એવા ભૂકાવાળુ મીક્ષ્ચર હોય તો તેને ખૂબ હલાવી, ગ્લાસમા નાખી, તુર્ત પાઇ દેવુ જોઇએ, નહીંતો થોડીજ વારમા પાછો ભૂકો ગ્લાસને તળિયે બેસી જશે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

દર્દીનું અવલોકન કરવા વિષે.

પરિચારીકાની સૈાથી અગત્યની ફરજ એ છે કે, દર્દીની હાલતનું વખતોવખત અવલોકન કરવું. આ બાબતમાં જેટલી ચોકસાઇ અને હુંશિયારી વાપરી, તે દાક્તરને હકીકત જણાવે તે ઉપર દર્દીના સાજા થવાનો ઘણો આધાર રહેછે. દાક્તર પોતે તો દર્દીની પાસે ઘણોજ થોડો વખત રહેવા પામેછે, અને તેથી પોતે ગમે તેવા હુશિયાર અને સારૂં અવલોકન કરનાર હોય તોપણ પોતે દર્દીને બરાબર દવા આપી શકે તે માટે પરિચારીકાએ કહેલી હકીકત ઉપર ઘણે દરજ્જે તેને આધાર રાખવોજ પડેછે.

બેદરકારીભર્યો અથવા અચોક્કસ અહેવાલ આપવાથી દાક્તર ખોટે રસ્તે દોરવાઇ જાય અને પરિણામે દર્દીનું મોત નીપજે.

પરિચારીકાને નીચલી બાબતોનું અવલોકન કરી હકીકત એકઠી કરવી પડેછે:—

૧. તાવ અને નાડ.

૨. ટાઢનાં લખલખાં.
૩. ઉંઘ.
૪. વેદના.
૫ સુવા બેસવાની ઢબ.
૬. ચામડી.
૭. જીભ.
૮. ભૂખ અને તરસ.
૯. ઉલટી.
૧૦. દમ, ઉધરસ અને ગળફા.
૧૧. ઝાડો.
૧૨. પિશાબ.
૧૩. દવાની અસર.
૧૪. દર્દીની માનસિક હાલત.

અલબત બધેજ વખતે ઉપલી દરેક બાબત બદલ નોંધ લેવાની હોતી નથી; પરંતુ પોતે લેખી અહેવાલ રજુ કરે તે વખતે ઉપલા મથાળા લક્ષમા રાખવા જોઇએ.

૧. તાવ અને નાડઃ—આ બાબતો એટલીબધી અગત્યનીછે કે તેનું વર્ણન એક જૂદાજ પ્રકરણમા કરવામા આવ્યુંછે.

૨. ટાઢનાં લખલખાં—દર્દીને ઠંડી લાગી આવી તે ધ્રુજે, તેને ટાઢનું લખલખું આવ્યું એમ કહેછે. ઘણી-

ખરી મોટી બિમારીઓની શરૂઆતમાં એ નિશાની જોવામાં આવેછે; માટે તે ઘણી અગત્યની અને ગંભીર નિશાની ગણવી જોઇએ. કોઇપણ તીવ્ર બિમારીમા અથવા શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી, લખલખા ભરાય તો દર્દીને કોઇ ઠેકાણે પરૂ થાયછે એમ મમજવું દર્દીને કયારે લખલખું ભરાયું, કેટલા ભરાયા, કેટલીવાર રહ્યા અને કેટલા જોસથી આવ્યા તે પરિચારીકાએ નોધી રાખવું જોઇએ. લખલખાના જોસમા ઘણો ફેર રહેછે. કોઇકવાર ફક્ત બરડાની વચ્ચોવચ્ચમા સહેજસાજ ઠંડી લાગેછે અને કેટલીકવાર તે એટલાબધા જોસથી આવેછે કે, દર્દી દાંત કચકચાવેછે અને તેનો આખો પલંગ હાલેછે. બિમારી ભયંકર હોય અને તેમાં ટાઢનું લખલખું આવે તો દાક્તરને તુર્ત ખબર આપવી. જ્યારે લખલખા ભરાય ત્યારે પરિચારીકાએ પારાની શીશી મૂકી તાવ જોવો, કારણકે જોકે એમાં ઠંડી લાગેછે તોપણ એ તાવની નિશાનીછે અને એ જ્ઞાનતંતુના કામમાં ખલેલ થવાથી આવેછે. મૅલેરીયાના તાવમાં લખલખાં વારંવાર આવેછે અને તેથી તેને ટાઢીયો તાવ કહેછે.

૩. ઉંઘ —દર્દીને ઉંઘ કેવી તરેહની અને કેટલી આવી તેનું સંભાળથી અવલોકન કરવું જોઇએ. દાખલા તરિકે:-
(૧) દર્દી હમેશને વખતે શાંતતાથી ઉંઘી ગયો કે નહીં,

(૨) આખી રાત ઉજાગરો થયો કે કેમ, (૩) સવાર પડતા ભર ઉંઘમાં પડયો કે નહીં, (૪) ઉંઘમાંથી ચમકી ઉઠયો કે નહીં, (૫) ઉંઘમા કપડાં ખેચ્યા કર્યાં કે નહીં અથવા બડબડયો કે લવારી કીધી કે નહી. અને (૬) ખૂબ ગાઢ નિદ્રામા પડી ઘોર્યો કે નહીં, તે બધી હકીકત નોંધવી જોઇએ. એ સિવાય વળી એકંદરીમા કેટલા કલાક ઉંધ્યો તે પણ નોંધી રાખવું.

૪. વેદનાઃ—દર્દીને કોઇ જાતની દુખાપત અગર તેને સમજ ન પડે એવી વ્યાકુળતા થઇ આવે તો તે વિષે તુર્ત દાક્તરને ખબર આપવી અને તે કયારે થઇ, કયે ઠેકાણે થઇ, કેટલીવાર રહી અને દર્દીએ તેનું વર્ણન શું આપ્યું તે સર્વે કહેવું. ઘણીવાર માદા માણસોને અલબત્ત તરેહવાર કલ્પના થઇ આવેછે. એમછતા પણ જે પણ ફરિયાદ તેઓ કરે તે બાબત દાક્તરને ખબર તો આપવીજ, કારણ કે તે ખરેખર કલ્પનાજ છે કે કેમ તેનો તોલ તેજ બરાબર કરી શકશે. પરિચારીકાએ પોતેજ તે બાબત મત બાંધી લેવાની જવાબદારી, પોતાને માથે વહોરી લેવી નહીં. પોતે દાક્તરને બધી હકીકત કહી દીધી એટલે ખરેખર તો તેની પોતાની જવાબદારી દૂર થાયછે.

૫ સૂવાબેસવાની ઢબઃ—સખત બિમારીમાં દર્દી પોતે પોતાના શરીરને કેવી સ્થિતિમાં રાખેછે તેની નોંધ

ગાખવી બહુ ઉપયેાગી થઇ પડેછે. ઘણા સતત તાવેામા દર્દી ઘણા દિવસેા સુધી ચતેા સુઇ રહ્યો હેાય અને પછી એકાએક એક કેાર મરડી સુએ તેા તે તેની તબિયતમા થતા સુધારાની પહેલી નિશાનીછે એમ સમજવું.

જો દર્દી ચતેાજ સુઇ રહે અને પેાતાના પગેા ઉભા વાળી રાખે અને એાઢવાના કપડા પેટને લાગે તેનાથી બ્હીતેા હેાય એમ માલમ પડે તેા બહુકરી તેના આતરડાની આસપાસના પડદાનેા (અ તરાવરણનેા) વરમ થયેાછે એમ સમજવું.

૬ ચામડી —દર્દીની ચામડી સુકી અને ગરમ છે કે ભીનીછે અને જો ખૂબ પરસેવેા આવ્યેા હેાય તેા તે કેટલે વાગ્યે આવ્યેા તે નેાધી રાખવુ. વળી કઇ ચાઠા નીકળી આવ્યા હેાય તેા તે, અગર કેાઇ ભાગ અતિશય રાતેા થયેા હેાય તેા તે પણ નેાધવુ.

દર્દીનુ અગ સાફ કરતી વખતે ચામડીમા અજબ જેવેા રગ દેખાય અથવા કઇ ડાઘા પડેલા માલમ પડે તેા તે બદલ હમેશા દાક્તરને ખબર આપવી.

ચહેરાના રગમા અગર દેખાવમા કઇ ફેરફાર જણાય તેા તે પણ નેાધી લઇ દાક્તરને તે બદલ હકીકત કહેવી

આખ, નાક, અથવા બીજે ઠેકાણેથી કંઇ સ્રાવ થતેા હેાય તેા તે પણ દાક્તરને દેખાડવું. આવા સ્રાવેાનેા રગ

કેવો છે, તે કેટલા ઘટ્ટ અથવા પાતળા છે, તે કેટલા પ્રમાણુમા પડે છે તે બદલ અવલોકન કરતા રહેવું.

સ્ત્રીઓની સારવાર કરવામા, તેમને આવતા માસિક અટકાવ વિષે દાક્તરને ખબર આપતા રહેવું. એ માસિક સ્ત્રાવ નિયમિત છે, કે વધારે અથવા ઓછો છે અને તેના રંગમા કઇ ફેરફાર છે કે નહીં તે સર્વે હકીકત કહેવી

૭. જીભ:—આ અવયવના દેખાવમા ઘણો હેરફેર રહેછે. (૧) સંગ્રહણીમા તે રાતી હોયછે, (૨) તાવોમા થરવાળી હોયછે, (૩) કોઇવાર સુઝેલી હોયછે, (૪) માથે લોહી ચઢી જાય ત્યારે મુશ્કેલીથી બહાર કાઢી શકાયછે, (૫) અમુક તરેહના લકવામા એક બાજુ વાકી થઇ ગયલી હોયછે, (૬) અતિશય છાકટો હોય તેની જીભ ધ્રુજતી હોયછે, એ સિવાય (૭) કેટલીકવાર તે સુકી અથવા ભીની હોયછે. હમેશા જીભ ખાધા પહેલા તપાસી, તેની નોધ પોતાના હકીકત પત્રકમા લેવી જોઇએ.

૮. ભૂખ અને તરસ—શરીરને ખોરાકની તગી લાગવાથી જે નિશાની પ્રગટ થાય તેને ભુખ કહેછે, અને મોહની અદરના લાલ પડની હાલતમા અમુક ફેરફાર થઇ (તે સુકાઇ) જાય ત્યારે તરસ લાગેછે

સખત બિમારીઓમા ભૂખ બહુ કરી હમેશા ઓછી

થઇ જાયછે, પરન્તુ તરસ તેા બહુકરી વધેછે.

પરિચારીકા પોતે કામગિરીપર હેાય તે દરમ્યાન દર્દીએ (૧) કેટલેા ખેારાક અને કેટલું પાણી પીધું તે, (૨) તેને ખેારાકની કે પીવાની કયી ચીજ કેટલી કેટલે વાગે આપવામા આવી તે, (૩) ખાધા કે પીધા પછી કંઇ દુખાવેા, ઝાડેા કે ઉલટી થઇ કે તે, (૪) ખાવાપીવાનુ રૂચીથી લીધુ કે તે, અને (૫) તેણે કંઇ અમુક ખેારાક અથવા અમુક પીણા માટે ઇચ્છા દર્શાવી હેાય તે, નેાધી લેવી.

૮ ઉલટી – દર્દીને ઉલટી થતી હેાય તેા–(૧) તે ક્યારે થઇ, તેનેા રંગ અને દેખાવ કેવેા હતેા, (૨ તે થતા કંઇ દુખાવેા થયેા હતેા કે કેમ અને (૩) ઉલટી કરતા પુષ્કળ ઉછાળા કે કરાજ થઇ હતી કે કેમ તેની નેાધ લેવી. બનતાસુધી ઉલટી કરેલેા પદાર્થ દાક્તરને દેખાડવા માટે જાળવી રાખવેા.

૧૦. દમ, ઉધરસ અને ગળફા—પરિચારીકાને દર્દીના દમ વારેઘડી ગણવા પડેછે. એક તનદુરસ્ત મેાટી ઉમ્મરના માણસના દમ એક મિનિટમા ૧૭ વાર ચાલેછે. તમે તેના દમ ગણેાછેા, એમ જો દર્દીના જાણવામા આવે તેા બહુકરી તેની મરજીવિરૂદ્ધ તેનાથી ઝડપઝડપથી દમ લેવાયા કરશે; માટે દર્દી જાણે નહીં તેવી રીતે તેના દમ ગણી લેવા

જોઇએ. મોટા માણસ કરતાં ન્હાના બચ્ચાના દમ બહુ વધુ ઝડપથી ચાલેછે, અને તેના પેટ ઉપર હાથ મૂકી, તે સહેલાઇથી ગણી શકાયછે.

શ્વાસનળીમાં કંઇ ગળફો ખૂંચી બેઠો હોય તે કાઢવા માટે અથવા ગળું અને શ્વાસની નળીમાં કંઇ ચળવળાટ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણને ઉધરસ આવેછે.

ઉધરસની બાબતમાં નીચલી હકીકત નોધવી જોઇએઃ—

(૧) કેટલીવાર આવી ?

(૨) સૂવા બેસવાની ઢબમાં કંઇ ફેરફારથી તે આવી કે નહીં ?

(૩) તે કેવી જાતની હતી ? (ક) ખાંસીની શરૂઆતમાં તે સૂકી હોયછે; (ખ) જૂની ખાંસીમાં સહેલાઇથી ગળફો નીકળેછે; (ગ) ક્ષયની શરૂઆતમાં તે ઉપરઉપરથી પણ ઉપરાછાપરી આવેછે; (ઘ) જેમ ક્ષય વધતો જાયછે તેમ તે ભીત્તરથી આવતી હોય તેવી અને જીવ તોડાવી નાખનારી હોયછે; (ચ) ફેફસાના વરમમાં તે એકદમ આવી દુર્વ બોધ પડેછે; (છ) શ્વાસનળીના વરમમાં કાગડો બોલે તેવી, અને (જ) કુકડિયા ખાંસીમાં ગુંચવાળી હોઇ પાછળથી મરઘો બોલે તેવો અવાજ થાયછે.

(૪) ઉધરસ થવાથી ગળફો પડેછે કે નહીં ?

ઉધરસ ખાતા જે બલગમ પડે તેને ગળફો અથવા કફ કહેછે. એ (ક) સાદી ખાસીમાં પાણી જેવો પાતળો હોયછે, (ખ) જૂની ખાસીમા અથવા સાધારણ ખાસી થઇ હોય તેનો શરૂઆતનો તબક્કો વીતી ગયા પછી, પરૂ જેવો હોયછે, અને (ગ) ક્ષય તથા ફેફસાના વરમમા લોહીવાળો હોયછે

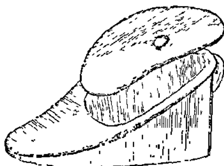
બલગમની બાબતમા તેનુ પ્રમાણ, તે કેટલી સહેલાઇથી નીકળી આવેછે તે, તેનો દેખાવ તથા તે પાણીમા તરે છે કે ડૂબે છે, એટલી હકીકતનુ અવલોકન કરવાનુ હોયછે

જો રંગે લોઢાના કાટ જેવો હોય તો ફેફસાનો વરમ થયોછે એમ સમજવુ. ફેફસાના પડદાના વરમ (પ્લુરિસી)-મા તે ફીણવાળો હોયછે સાદી ખાસીમા તે અતિશય ચિકણો હોયછે, અને તેથી કેટલીકવાર તરતમા તે સરેશની માફક વળગી રહેછે જૂની ખાસીમા તે ઘટ્ટ અને પીળો હોયછે ક્ષયમા, ફેફસાના વરમમા અને કોઇકવાર હૃદયની બિમારી (હાર્ટડીઝીઝ) મા તે લોહીવાળો જણાયછે જો ગળફામાથી ખરાબ વાસ આવે તો તે નિશાની ભયકર સમજવી

એક તરતમા થોડીક જતુનાશકારક દવાનુ મિશ્રણ નાખી તે દર્દીના બિછાનાપાસે મૂકવી કે તેમા તે પોતાનો બલગમ નાખે તરત ન હોય તો મુરબ્બાની એકાદ કાચની બરણી અગર એવાજ કઇ વાસણનો ઉપયોગ કરવો

જે વાસણમાં દર્દી થુંકે તે થેાડેથેાડે કલાકે ખાલી કરી સાફ કરી નાખવું. એ માટે બે વાસણેા રાખવાં કે, વારાફરતી ધેાઇ સાફ કરી એક પછી એક મૂકી શકાય. રાતે મૂકેલું વાસણ સવારે ઉંચકી લઇ ઢાંકી બાજુએ મૂકી રાખવું કે દાક્તર આવે ત્યારે દેખાડી શકાય.

૧૧. ઝાડેાઃ—દરેક વખતે ઝાડાનું વાસણ (આકૃતિ ૧૧) અગર ઝાડાની પેટી પરિચારીકાએ તપાસી જોવી જોઇએ કે તેથી,



આકૃતિ ૧૧ મી.

ઝાડેા નિયમિત આવેછે કે નહી તે તથા કબજીઆતવાળેા છે કે ઢીલેાછે તે સમજી શકાય. જો તેને અતિશય ઝાડા થતા હેાય તેા દાક્તર આવી ગયા પછી તે કેટલા થયા

અને થતી વખતે કંઇ વેદના થઇ કે નહીં તેની નોધ લેવી. વળી ઝાડાનો રંગ તથા દેખાવ કેવો હતો તે બદલ તેમજ તેમા કંઇ લોહી હતું કે નહીં તે બદલ પણ ખાસ તપાસ રાખવી. ઝાડો દાક્તરને દેખાડવો હોય તો તેના વાસણ ઉપર એક જન્તુનાશકારક દવામા બોળેલું કપડું ઢાકી રાખી તે વાસણ બાજરૂમા મૂકી રાખવુ.

૧૨. પિશાબ —દરેક માદગીમાં પરિચારીકાએ દાક્તરને (૧) પિશાબના રગ વિષે, (૨) પિશાબ ઝીલ્યા પછી થોડી-કવારે તેમા કંઇ થર બેસેછે કે નહીં તે વિષે, (૩) તેમા કંઇ હમેશ કરતા જુદીજાતરેહનો વાસ આવેછે કે નહીં તે વિષે, (૪) કેટલીકવાર પિશાબ થયો તે વિષે, અને (૫) પિશાબ કરતા કંઇ દુખાવો થાયછે કે નહીં તે વિષે, માહિતી આપવા તૈયાર રહેવુ.

એ પિશાબ પૃથક્કરણ કરવા માટે દાક્તરને ત્યા મોકલવો હોય તો તે એક તદ્દન સાફ કરેલી બાટલીમા નાખી તે ઉપર સંભાળથી ચીઠી લગાવી મોકલવો.

સખત બિમારીમા દર્દી નિયમિત વખતે પિશાબ કરેછે કે નહીં તે નોધી રાખવાની પરિચારીકાની એક અગત્યની ફરજ છે. કેટલાક દર્દોમા પિશાબ તદ્દન બંધ થઇ જાયછે, માટે તેવે પ્રસગે તુર્ત દાક્તરના ધ્યાન ઉપર તે વાત લાવવી જોઇએ. વળી દર્દીને લકવો હોય અગર તે તદ્દન બેશુદ્ધ હોય

તો તેનો પિશાબનો કુક્ષો ખૂબ ભરાઇ ગયો હોય તોપણ તેને પિશાબ કરવાની હાજત થતી નથી, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

સ્ત્રીને બાળક અવતર્યા પછી અથવા અમુક શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી કેટલાક કલાક અથવા કેટલાક દિવસો સુધી પિશાબના કુક્ષાને સહેજ લકવો થાયછે, તેથી દર્દી પોતાના મેળે પિશાબ કરવાને અશક્ત થઇ પડેછે. માટે એવે પ્રસંગે, પિશાબ થવામાં થોડાક કલાકની ઢીલ થતાંજ તે વિષે તુર્ત દાક્તરને ખબર કરવી જોઇએ; કારણકે તેનો તુર્ત ઉપચાર ન થાય તો તે બહુ જોખમભરેલું થઇ પડવાનો સંભવ રહેછે. આવે પ્રસંગે સળી મુકી પિશાબ કાઢવો પડેછે.

દર્દીને પુષ્કળ પરસેવો પડયો હોયછે તો કેટલોક વખત સુધી તેનો પિશાબ બહુ થોડો અને બહુ ઘેરા રંગનો થાયછે.

૧૩. દવાની અસરઃ—પરસેવો લાવવા માટે, ઝાડો ઉતારવામાટે, ઝાડા બંધ કરવામાટે અને બીજા ઘણા હેતુથી દવા આપવામાં આવેછે; માટે પરિચારીકાએ દાક્તરને હમેશાં પૂછી રાખવું કે તેમણે આપેલી દવાની અસર શું થશે? કારણ કે તેથી તેવી અસર થઇ કે નહીં તે બદલ પોતે ચોક્સી રાખી દાક્તર પાછા આવે ત્યારે તેમને તે હકીકત કહી શકે.

કેટલીક ઝેરી દવાઓ એવી છે કે બહુ થોડા પ્રમાણથી આપી હોય તોપણ દર્દીની અમુક શારીરક પ્રકૃતિને લીધે તેના

ઉપર ગંભીર પ્રકારની અસર થઇ આવેછે દાખલા તરિકે:—

ઝેરકચુગના સત્વ (સ્ટ્રીકનીન) થી ઉંઘ ઉડી જઇ સ્નાયુઓ (માસના લોચાઓ) ખેંચાઇ અક્કડ થઇ જાય છે.

સોમલથી પેટમા દુખાવો થઇ આખ આવે છે.

કિવનીનથી માથુ દુખી બહેરાશ આવી કાનમા અવાજ થયા કરેછે.

પારાની દવાથી મોહમાથી બહુ લાળ ગળી, મોહ વામ મારેછે અને આળુ થઇ જાયછે. (મોહ આવી જાયછે).

બૅલેડોનાથી ગળુ સુકાઇ જઇ, ગતા રગના ચાઠા ઉપડી આવી, આખની કીકી મોટી થઇ જાયછે; અને

અફીણથી ઘેરામી આવી,કીકીઓ બહુ ન્હાની થઇ જાયછે.

૧૪. માનસિક હાલત'—દર્દીના સ્વભાવમા અથવા તેના મનની હાલતમા કંઇ ફેરફાર માલમ પડે–દાખલા તરિકે તે ચીરડાઇ થઇ જાય અગર વાત કરતા કંઇ ભળતુજ બોલી જાય કે લવારી કર્યા કરે–તો તે વિષે દાક્તરને હકીકત કહેવાની ઘણી જરૂરછે

મોહ, માથા અથવા હાથપગનું માસ ઉડયા કરે અગર તેમા કંઇ નવી તરેહની હિલચાલ થાય–ટૂંકામા કંઇ બાબતમા કંઇ સહેજ પણ અસ્વાભાવિક જણાય–તો તે વિષે દાક્તરને ખબર આપવાની અવશ્ય જરૂર છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

તાવ તથા નાડ.

એક ન્હાની પારાની શીશીવડે શરીરમાં કેટલેા તાવ છે તે જોવામાં આવેછે, તે શીશીને " ક્લીનીકલ થર્મોમીટર " કહેછે. એમા ૯૫ થી ૧૧૦ અશ (ફૅરન્હાઇટ ડીગ્રી) સુધીનેા તાવ માપી શકાયછે. આ શીશીને હાથમાં લઇ જોશેા તેા નીચે એક ચળકતી ગેાળ દાંડી દેખાશે. તેમાં પારેા ભરેલેા હેાયછે તેથી રૂપા જેવી ચળકતી દેખાયછે એ દાંડી સાથે જોડેલી એક ચપટી સફેદ રંગની નળી હેાયછે;તેમા પણ ઝીણેા ચળકતેાદેારેા દેખાયછે તેપણ પારાનેાજ બનેલેા હેાવછે નળીની ઉપર કાળા કે લાલ કાપા પાડેલા હેાયછે (આકૃતિ ૧૨) આ કાપાઓમા એકસરખેઅંતરે



આકૃતિ ૧૨ મી. ક્લીનીકલ થર્મોમીટર

૯૫; ૧૦૦, ૧૦૫ અને ૧૧૦ એમ આંકડા પાડેલા હેાયછે. એ દરેક આંકેાની વચ્ચે ચાર મેાટા કાપા હેાયછે, તે દરેક આંકેા અંશ (ડીગ્રી) બતાવેછે. એ ચારે કાપાઓની વચમાંદ

બીજા ચાર ચાર ઝીણા કાપાઓ હોયછે, તે દરેક અંશનો પાંચમો ભાગ ($\frac{૨}{૧૦}$ભાગ) દેખાડેછે. દાખલાતરિકે-૯૫ અને ૧૦૦ એ બે વચ્ચે ચાર મોટા કાપા છે તે અનુક્રમે ૯૬, ૯૭,૯૮,૯૯ એ પ્રમાણે અંશ બતાવેછે. ૯૫ તથા ૯૬ ની વચ્ચે બીજા ચાર ન્હાના કાપાઓ છે, તેમાનો પહેલો કાપો ૯૫.૨ (૯૫$\frac{૨}{૧૦}$), બીજો કાપો ૯૫.૪ (૯૫$\frac{૪}{૧૦}$), ત્રીજો ૯૫.૬ (૯૫$\frac{૬}{૧૦}$), ચોથો ૯૫.૮ (૯૫$\frac{૮}{૧૦}$) એ પ્રમાણે બતાવેછે. એ શીશીની દાંડીને ગરમી લાગે એટલે સફેદ નળીમા દેખાતો ઝીણુ ચળકતો પારાનો દોરો ઉપર ચઢવા માડેછે. તે જ્યાસુધી ચઢે ત્યાંસુધીના અંશ ગણી તેટલી ડીગ્રી અંગમાં તાવ છે એમ સમજવું. આકૃતિ ૧૨ માં શીશી બતાવીછે તેમાં પારો ૧૦૦.૬ ડીગ્રી સુધી ચઢેલો છે. આ શીશીમાં અને ઓરડાની ગરમી માપવાની મોટી શીશીમાં ફરક એટલોજછે કે, આમા એકવાર ગરમીથી પારો ચઢ્યો તે શીશીને જોરથી અછાટ મારી હલાવી પાછો ઉતારવામાં ન આવે ત્યાંસુધી ચઢેલો કાયમ રહેછે, પરંતુ મોટી શીશીમાં તો હવાની ગરમી શરદી પ્રમાણે તે પોતાની મેળેજ ઉપર નીચે જ્યા કરેછે.

દર્દીનો તાવ માપતાં પહેલાં શીશીમાનો પારો હમેશ ૯૭ ડીગ્રીથી નીચે ઉતારવોજ જોઇએ. તે માટે દાંડીની ટોચ ઉપર પહેલી આંગળીનું ટેરવું મૂકી શીશીને એક

બાજુએથી ત્રણ આગળાવડે અને બીજી બાજુએથી અંગુઠાવડે પકડી હાથને અછાટ મારવી એટલે પારો ૯૮.૪ કરતા વધારે ચઢેલો હશે તે ઉતરી નીચે આવશે.

તાવ લેવાને માટે શીશી મ્હોમા, બગલમા, અગર કાતરામા મૂકવામા આવે છે દર્દીને ન્હવાડતા પહેલા સવારસાંજ એમ બેવાર તાવ લેવો જોઇએ. બગલ કે કાતગમા મૂકીએ તેના કરતા મ્હોમા મૂકવાથી પારો હમેશા જરાક વધારે ઉંચો ચઢેછે, એ ધ્યાનમા રાખવું. વળી હમેશ એકજ ઠેકાણે દરરોજ અમુક કલાકેજ તાવ માપવાની અવશ્ય જરૂરછે. બગલમા શીશી મૂકતા પહેલા તે (બગલ તદ્દન લુછી નાખી કોરી કરી નાખવી અને પછી તે હાથના પોચાને આગળ ખેંચી લાવી છાતી ઉપર મૂકવો. શીશી હમેશા પાંચ મિનિટ રહેવા દેવી, કારણકે અડધી મિનિટ કે મિનિટના થર્મોમીટરોને પણ બરાબર ચઢતા બગલ કે કાતગ જેવે ઠેકાણે અડધી મિનિટ કે મિનિટ કરતા પણ ઘણો વધારે વખત લાગેછે

મ્હોમા શીશી મૂકવી હોય તો તેમ કરતા પહેલા નિદાન પા કલાકસુધી દર્દીને કંઇ ગરમ કે ટાઢી વસ્તુ ખવાડવી કે પાવી નહીં.

દાંડી જીભના નાચે મૂકી દર્દીને પોતાના હોઠ બીડવા કહેવું. દાત બીડવા દેવા નહીં.

એકવાર વાપરેલી શીશી બીજા દર્દીમાટે વાપરતા પહેલાં હમેશ કાર્બોલિક લોશનથી ધોઇ નાખવી.

તનદુરસ્ત માણસના શરીરની ગરમી ૯૮.૪° ફૅરનહાઇટ હોય છે. બિમારીમા એ અંશ કરતા વધતી કે ઓછી–પણુ બહુકરી વધતીજ–હોયછે. ૯૮.૪° કરતા પારો વધારે ચઢયો એટલે શરીરમા તાવછે એમ સમજવું. ૧૦૧° સુધી હોય તો સાધારણ તાવ, ને ૧૦૪° થી ૧૦૫° સુધી હોય તો સખ્ત તાવ આવ્યો એમ કહેવાયછે. જો ૧૦૬° સુધી ચઢે તો અતિજ્વર કહેવાયછે.

પરિચારીકાના ધ્યાન ઉપર આ બાબત ખાસ લાવવાની અગત્યછે કે તાવ એક જાતનો હોતો નથી. તે સતત, વિષમ અગર એકાતરિયો હોયછે. સતત તાવમા અંગની ગરમી હમેશ વધારે ને વધારેજ ચઢેલી હોયછે. વિષમ તાવમાં સવાર ને સાંજ ફેરફાર થયા કરેછે પરંતુ તે તદ્દન ઉતરી જતો નથી. એકાતરિયા તાવમા ચોવીસ કલાકમા અમુક મુદ્દત સુધી તે તદ્દન ઉતરી જાયછે. (જુઓ આકૃતિ ૩ પાન ૩૩).

ગયા પ્રકરણમાં આપણે જોઇ ગયા તેમ તાવની શરૂઆતમા બહુકરી ટાઢના લખલખાં ભરાયછે. તેવખતે પણ શરીરનો બહારનો ભાગ તથા હાથનાં પોચા અને પગની પાટલીઓ ઠંડી–ઘણીવાર અતિશય હીમ જેટલી ઠંડી–લાગે

છે ખરી પરંતુ શરીરના અંદરના ભાગમાં તો તાવ હોયછે. લખલખા આવે ત્યારે બરડાની કરોડ ઉપર ઠંડા પાણીના રેલા ઉતરતા હોય એવી લાગણી થાયછે, અંગ થરથર કંપે છે, દાંત કચકચ થાયછે, ચહેરો ફીકો મારી જાયછે, હોઠ અને આંગળાના ટેરવા કાળા દેખાયછે અને દર્દીને અતિશય ત્રાસ લાગેછે એવે પ્રસંગે દાક્તર હાજર ન હોય તો પરિ-ચારીકાએ ગરમ પાણીની બાટલીઓ પાસામાં કે સાથળ વચ્ચે મૂકવી, ગરમ કામળો ઓઢાડવી અને કંઇ ગરમ કરેલી વસ્તુ પાવી

તાવ નોંધવા માટે આંકેલા નમુના તૈયાર આવેછે તેને "ટેમ્પરેચર ચાર્ટ" કહેછે કેટલાક નમુનામાં એવી ગોઠવણ કરેલી હોય છે કે, તેમાં ફક્ત-સવાર અને સાંજનો તાવ ભરી શકાય (આકૃતિ ૧, ૨, ૩) અને કેટલાકમાં દર ચાર ચાર કલાકે તાવ નોંધવાની ગોઠવણ હોયછે (આકૃતિ ૧૩) આ જુદીજુદી જાતના નમુના મુંબઇમાં વેલ ટીયર તોપખાનાની લાઇન્સમાં આવેલી ઍમ્બ્યુલન્સ સ્ટૉરની ઑફીસમાંથી વેચાતા મળેછે.

નાડ

લાંબો વખત કાળજીથી મહેનત કરીએ તોજ નાડ લેતા શીખાયછે. દર્દીની ખરી હાલત જાણવાનું તે સૌથી અગત્યનું

DISEASE

NOTES

RESULT

આકૃતિ ૧૩ મી.

સાધનછે. તે ઉપરથી દર્દીને શક્તિ આવતી જાયછે કે ઘટતી જાયછે તે આપણે જાણી શકીએ છીએ.

નાડ કેમ લેવી?:—(૧) દર્દી બેઠો હોય કે સૂતો હોય તે પ્રમાણે તેના જમણા અથવા ડાબા હાથની બહારની બાજુએ ઉભા રહેવું કીંવા બેસવું. (૨) પછી તેની કળાઇની બહા-

રની કોરથી આશરે અડધો ઈંચ અંદરની તરફ રેડીઅલ નસ ઉપર+ આપણા હાથની ત્રણ આંગળીઓ (તર્જનીકા, વચલી અને ત્રીજી) એવી રીતે મૂકવી કે વચલી આંગળી કાંડાના સાધાથી આશરે એક ઈંચ ઉંચે આવે. એજ વખતે આપણા હાથનો અંગુઠો કળાઇના પાછલા ભાગે મૂકી હાથને ટેકો આપવો કે તે હાલે નહીં. જમણા હાથની નાડ જોવા ડાબો હાથ અને ડાબા હાથની જોવા જમણો હાથ વાપરવો. (૩) બીજા હાથમાં સેકન્ડના કાંટા સાથનું એક ઘડીઆળ રાખી એક આખી મિનિટ સુધી નાડના ધબકારા ગણવા અને તેની સાથે સાથેજ નાડ વચમાં વચમાં આંચકો ખાઇ જાય છે કે નહીં અગર અનિયમિત ચાલેછે કે નહીં તે ઉપર પણ ધ્યાન આપવું.

મોટી ઉમ્મરના તનંદુરસ્ત માણસમાં નાડ એક મિનિટમાં ૭૦ થી ૮૦ વાર ચાલેછે.

દર્દી ઉંઘેા હોય તો કાનની આગલી બાજુએ લમણાની નસ (ટેમ્પોરલ)× ઉપર આંગળી મૂકી નાડ ગણવી.

તાવ અમુક અંશથી વધતો ન હોય અને દહાડે દહાડે ઉતરતો જતો હોય છતાં, પણ નાડના ધબકારા વધતા

+ જુઓ અકસ્માતમાં પ્રાથમિક મદદ પાન ૬૪.
× જુઓ અકસ્માતમાં પ્રાથમિક મદદ પાન ૬૦.

જાય તેા હૃદય જરૂર નબળું પડતું જાયછે એમ સમજવું.

જૂદાજૂદા તાવેામાં નાડના ધબકારાની સંખ્યા અને તેની તાકાત જૂદીજૂદી હેાયછે. કેાઇકવાર ટાઇફૅાઇડ તાવમા તે તનદુરસ્ત માણસની નાડના કરતા પણ ધીમી ચાલેછે, (ધબકારા ઓછા હેાયછે) પણ બહુકરી તેા તે વધારે ઝડપથી-મેાટા માણસમા ૧૦૦ થી ૧૨૦ સુધી અને બચ્ચામા ૧૮૦ સુધી-ચાલેછે. જેમ જેમ તાવના સામાન્ય લક્ષણેા જોરમા વધતા જાય તેમ તેમ નાડની સંખ્યા વધતી જાયછે. મેાટી ઉમ્મરના માણસમા ૧૨૦ કરતાં સંખ્યા વધે તેા બિમારી સખ્ત પ્રકારની છે એમ બતાવે છે એ ખરૂં પણ તે ઉપરથી એમ નથી ઠરતું કે નાડ ધીમી ચાલી એટલે બિમારી નરમ પ્રકારનીજછે.

નાડની સંખ્યામા ધીમેધીમે ઘટાડેા થતેા જાય તેા તે નિશાની સારી ગણવી. દર્દી સાજો થવાની શરૂઆત થાય ત્યારે કેટલીક વખત તાવ અને નાડ, તનદુરસ્તીમાં હેાય તે કરતાં એાછી હેાયછે. એકવાર નાડ ઓછી થયા પછી તેમાં પાછેા ચાલુ વધારેા થાય તેા કંઇ બીજી વધારાની બિમારી ઉપડી છે એમ સમજવું. હાલચાલથી નાડમાં ઘણેા વધારેા થાયછે. દર્દી સુતેલેા હેાય તેમાંથી બેઠેા અગર ઉભેા થાય તેા તુર્ત નાડ વધારે માલમ પડી આવેછે. એટલા ઉપરથી

નાડ લેતા પહેલાં નિદાન પા કલાક સુધી દર્દી સુતેલો રહેલો હોવો જોઇએ એ ધ્યાનમા રાખવું.

કેટલાક તાવોની શરૂઆતમા નાડ ભરેલી અને ઠેકડા મારતી હોયછે, બીજામા પ્રથમથીજ પોચી અને સહેજ જોર કરતા દબાઇ જાય એવી હોયછે એટલે ઉપલી આગળીવડે સહેજ દબાણ કરતા નાબુદ થઇ જાયછે સહેજમા દબાઇ જાય એવી નાડ હોયતો હૃદયનું કામ નબળું ચાલેછે એમ સમજવું. બધા તાવોમા જેમજેમ વખત જતો જાય તેમતેમ નાડ પોચીજ હોયછે. ટાઇફૉઇડ તાવના બીજા અઠવાડિયામા ઘણીવાર બેવડો ધબકારો લાગે છે અને તેનું જોર અનિયમિત હોય, વખતે વચમાવચમા આચકા ખાઇ જાયછે (એટલે એકાદ ધબકારો માલમ પણ પડતો નથી). સખ્ત તાવ આવી ગયા પછી મુજરી પ્રકૃતિના માણસોમા વખતે ઘણી ઝડપી નાડ-મિનિટમા આશરે ૧૨૦ ધબકારા-અથવા વખતે ઘણી ધીમી નાડ-આશરે ૫૦ અથવા તે કરતા પણ ઓછા ધબકારા-જોવામા આવેછે. શહેનશાહ નેપોલીયનની નાડ બહુજ ધીમી હતી એમ કહેવાયછે અને ધીમી નાડ, લાંબી જીંદગીની નિશાની મનાયછે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

સ્નાન અથવા ન્હાવા વિષે.

ન્હાવાના પાણીની ગરમીઃ—આપણે દરરોજ અંગ સાફ કરવા ન્હાઇએ છીએ, તે સિવાય બીજાં કેટલાક કારણો-સર દર્દીને સ્નાન આપવું પડેછે, અને તે માટેના પાણીની ગરમી નીચે મુજબ હોયછેઃ—

ગરમ સ્નાન.	૧૦૦° થી ૧૦૬°	ફેરન્હાઇટ	અંશ.
સાધારણ ગરમ સ્નાન.	૯૫° થી ૧૦૦°	,,	,,
કુંકું સ્નાન.	૮૫° થી ૯૫°	,,	,,
સમશીતોષ્ણ સ્નાન.	૭૫° થી ૮૫°	,,	,,
સાધારણ ઠંડું સ્નાન.	૬૫° થી ૭૫°	,,	,,
અતિશય ઠંડું સ્નાન.	૩૪° થી ૬૫°	,,	,,

આ પૈકી કોઇપણ જાતનું સ્નાનઆપતાં પહેલાં તે કેટલી ગરમીવાળું આપવાનું છે અને દર્દીને તેમાં કેટલો વખત બેસાડી રાખવાનો છે તે દાક્તરને પૂછી લેવું.

અતિશય ઠંડું સ્નાનઃ—આમાં સુમારે ૬૫°ફેરન્હાઇટ જેટલી ગરમી આપવામાં આવેછે. અતિજ્વર હોય ત્યારે એ

સ્નાન અપાયછે. ઘણીખરીવાર દર્દીને એટલા બધા ઠંડા પાણીમાં એકદમ ઉતારવામાં આવતો નથી પણ શરૂઆતમાં ૮૫ ડીગ્રીનું પાણી રાખી તેમાં દર્દીને ઉતારી પછી તેમાં બરફનું પાણી ઉમેરતા જઇ ધીમેધીમે ગરમી છેક ૬૫° સુધી અથવા તે કરતા પણ ઓછી ડીગ્રી સુધી ઉતારવામાં આવેછે,

ગરમ સ્નાનઃ—દર્દીના મૂત્રનળમાથી પથરી પસાર થવાથી અતિશય અસહ્ય દુઃખાવો થાયછે તે મટાડવા માટે અગર કૉલેરા અને સન્નિપાતમા દર્દીનું ઉશ્કેરાયલું મગજ શાંત કરવા માટે, પિશાબ બંધ થઇ ગયો તે છોડવા માટે અને ગુર્દાની જાૂની બિમારીમાં પરસેવો લાવવા માટે આ સ્નાનનો ઉપયોગ કરવામા આવેછે.

આવા સ્નાનો બહુકરી દર્દીના બિછાના પાસે ટબ* મૂકી તેમાં આપવામાં આવેછે અને તે ટબમાં દર્દીને ધીમેથી ઉંચકી મૂકવામાં આવેછે.

શ્રાવ સ્નાન (ડુશ):—શરીરના કોઇ ભાગ ઉપર થોડીક ઉંચાઇએથી ઠંડા અથવા ગરમ પાણીની શેડ (ધાર) કરવામા આવે તેને આ નામ આપેલું છે. દાખલા તરિકે ઘુંટી મોચવાઇ હોય અથવા ઘુંટણ અકડી ગયું હોય ત્યારે પરિચારીકા

---

* લોઢાનુ થોડું ઉંડું લંબગોળ વાસણ.

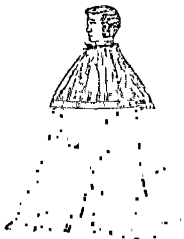
એક સ્ટુલ ઉપર ઉભી રહી એકાદ વાસણમાંથી પાણીની શેડ નાખે ત્યારે ડુશ આપ્યો એમ કહેવાયછે. હમામખાનામાં આવું સ્નાન રબરની કે ચામડાની સૂંઢ માર્ફત કે નળને ઝારી લગાડી તે માર્ફત આપવાનો રિવાજછે.

મુશળધાર સ્નાન (ઍફ્યુઝન):—એકાદ બાલ્દીવડે પુષ્કળ પાણી (ઠંડુ કે ગરમ) નાખવામા આવે તેને આ નામ આપવામા આવ્યુંછે. લૂખ લાગી હોય અથવા ગરમીથી જીવ બેતાબ મારી ગયો હોય ત્યારે અને એવેજ બીજે પ્રસંગે વારંવાર ઠંડા પાણીની ધાર નાખવામાં આવેછે.

ગરમ હવાનું સ્નાનઃ—દર્દીના દમમાં જાય કે ન પણ જાય એવી રીતે તેના શરીરને ગરમ હવા લગાવવામાં આવેછે. તે માટે એક સારામાંસારી રીત એ છે કે, દર્દીને એક ખુરસી ઉપર બેસાડી તેની આસપાસ એક બે કામળ છેક ગરદનથી તે જમીન સુધી લટકતી વીંટી લઇ ખુરસી નીચે એક સ્પિરિટ લૅમ્પ-સ્પિરિટની બત્તિ-સળગાવી મૂકી દઇ તેવડે અગર વિજળીના ચૂલાવડે હવાને ગરમ કરવામાં આવેછે. જો સ્પિરિટની બત્તિ વાપરવામાં આવે તો કામળ સળગી ન ઉઠે તેની સંભાળ રાખવી. દર્દીને પુષ્કળ પરસેવો પડે ત્યાંસુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો અને તેની નાડ, દમ, તાવ અને ચહેરાનો દેખાવ જોઇ યોગ્ય લાગે તો વધારેવાર

જારી રાખવો. સ્નાન આપવું પૂરું થયું કે દરદીનો પરસેવો ટુવાલો વડે ઝડપઝડપથી લુંછી નાખી તેને કામળાેમાં લપેટી-લઇ સૂવાડી દેવો. સ્નાન ચાલુ હોય તે દરમ્યાન તેને ગરમ પ્રવાહીઓ પાવી એટલે તેની તરસ છીપશે એટલુંજ નહીં પણ તેને વધારે પરસેવો પડશે. ,જો ચહેરો ફીકો પડી જાય અથવા તેને મૂર્છા આવતી જણાય તો એકદમ સ્નાન બંધ કરવું.

ગરમ બાફનું સ્નાનઃ—એ આપવાની સારામાંસારી



આકૃતિ ૧૪ મી.

રીત ઉપસાના જેવીછે. માત્ર ફરક એટલોજ છે કે, આમાં વધારામાં સ્પિરિટની બત્તિ ઉપર એક વાસણ રાખી તેમા એક બે પાઇન્ટ જેટલું પાણી નાખી તે પાણીને ઉકળવા દઇ વરાળ પેદા કરવામા આવેછે. (આકૃતિ ૧૪) સ્પિરિટને બદલે એક લાંબી નળીવાળી કીટલી બહાર સગડી ઉપર મૂકી તેમા પાણી ઉકાળી તે નળીનું મ્હો ઝુલતી કામળ નીચે પસાર કરી તે વડે બાફ આપવ મા આવેછે, અથવા તેા એક લાકડાની પેટીમા ડેાકું બહાર રહે એવી રીતે દર્દીને બેસાડી તે પેટીમા કીટલીની નળીનું મ્હેા મૂકી તેવડે વરાળ પસાર કરવામાં આવેછે.

ગરમ હવાનું કે ગરમ બાફનું સ્નાન સંધીવામાં, નજલામાં કટિશૂળમા અને એવાંજ બીજા દર્દોમાં જૂદા-જૂદા સાંધાઓને આપવામાં આવેછે.

એ શિવાય ખારવાળાં, તેજાબવાળાં, ગંધવાળાં, ને ભૂસા સાથનાં પાણીનાં તથા સનેાબરના, કાદવના "પીટનાં,"* રેતીના અને વિજળીક પ્રવાહનાં સ્નાન આપવામાં આવેછે. પરંતુ આ જૂદાંજૂદાં સ્નાનેા કદીપણ દાક્તરની સલાહ વિના આપવાં નહીં અને તે પૈકી કયું, કેટલી મુદત સુધી અને કેવી તરેહથી આપવું તે બધું તેમને પૂછી લેવું જોઇએ.

* એક જાતની ડામર જેવી માટી.

હાથ અને પગનું સ્નાનઃ—કાંઇ ઝેરી જખમ પડયો હોય ત્યારે આ સ્નાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે. એને માટે પરનાળ જેવાં ખાસ વાસણો બનાવેલા હોયછે. તે અડધાં પાણીથી ભરી તેમા દાક્તરે ફરમાવેલું દવાનું મિશ્રણ નાખવામાં આવેછે. તેના પાણીની ગરમી ૧૦૦° ફૅરન્હાઇટ રાખવામા આવેછે.

સતત તાવમા ઘણીવાર દાક્તરો દર્દીનું અંગ વાદળીથી સાફ કરવા અથવા તેને ગરમ કે ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલી ચાદરમા લપેટી રાખવા ફરમાવેછે.

વાદળીથી અંગ સાફ કરવા વિષે-સ્પન્જીંગઃ—તાવનું જોર નરમ કરવાને માટે શરીર ઉપર પાણી લગાડી તેને ઉડી જવાદેવામા આવેછે, તે ક્રિયાને સ્પન્જીંગ કહેછે. એમા ઘણુંકરી કુકડું કે ઠંડું પાણી વપરાયછે પ્રથમ દર્દીના શરીર નીચે એક કામળ સેરવી દઇ તેનું પહેરણ કાઢી નાખવામા આવેછે. પછી બન્ને પડખે ટુવાલો દાબીને ખોસી દેવામા આવેછે કે તેથી પાણી નીચે ઉતરી બિછાનું ન ભગાડે એક કામળ સિવાય બાકીના બધા ઓઢાડેલા કપડા કાઢી નાખવામાં આવેછે. એક પ્યાલામાં થોડુંક પાણી નાખી તેમા વાદળીનો ટૂકડો કે સાફ કપડાનો ટૂકડો રાખી પછી શરીરનો થોડોથોડો ભાગ ખૂલ્લો કરતા જઇ તે ઉપર

પાણીથી ભીંજવેલેા વાદળીને કે કપડાનેા ટૂકડેા ફેરવેછે. ત્યારબાદ અળગે હાથે ટૂવાલ તે ઉપર દાબી પાણી ચૂસી લેછે. જે પાણીવડે સ્પન્જ કરવામા આવે તેમા ૠતુમાન પ્રમાણે અને દાક્તરના હુકમ પ્રમાણે બરફ કે ગરમ પાણી નાખી તે ઠંડું કે ગરમ કર્યા કરવુંજ જોઇએ.

ગરમ પાણીમાં ભીંજવેલી ચાદર વિંટાળવા વિષે—હૉટ પૅક—એક મિણિયાના કકડા ઉપર એક કામળ પાથરી તે બન્ને દર્દીના શરીર નીચે બિછાના ઉપર સેરવી દેવા. પછી દર્દીને એક કામળ ઓઢાડી તેનું પહેરણ કાઢી નાખવું. ત્યારબાદ એક ચાદર લઇ તેને વચમાથી ચેાવડી કરવી પછી તે ખમાય એટલા ગરમ પાણીમા બેાળી એક બીજી ચાદર અગર મેાટા ટૂવાલમા મૂકી નીચેાવી કાઢવી ત્યારબાદ દર્દીને ચતેા સુવાડી તેના શરીર ઉપર પેલી ગરમ ચાદર બિછાવી દઇ બધે ઠેકાણેથી તે—ખાસ કરીને ગરદન આગળ અને બન્ને પડખે દાબીદાબીને ખેાસી દેવી પછી નીચે પાથરેલી કામળના છેડા બધી બાજુએથી ઉચા કરી દર્દી ઉપર વીંટી દઇ તે ઉપર એક મિણિયું હાથ લઇ ઉપર બીજી કામળેા ઓઢાડવી.

આવે પ્રસંગે ગરમ પીણું પીવાથી પરસેવેા છૂટેછે. આવી રીતે દર્દીને ૨૦ મિનિટ સુધી રાખી પછી ઓઢાડેલી કામળ,

મિશ્રિયુ, અને ભીની ચાદર કાઢી નાખવી તથા તેને બદલે એક બીજી ગરમ કરેલી સુકી કામળ ઓરાઢવી અને તે એક કલાક રહેવા દેવી.

ઠડા પાણીની ચાદર વિટાળવા વિષે-કોલ્ડ પૅક — ઉપર કહ્યુ તેમ બધી તૈયારી કરી દર્દીને એક ઠડા પાણીમા ભીંજવેલી ચાદરમા લપેટી લેવેા તેના પગની પાટલી બહુ ઠડી થઇ જાય તેા ત્યા આગળ એક ગરમ પાણીની બાટલી ભરી મૂકવી આ ચાદરને ઠડી ને ઠડીજ રાખવા માટે તે ઉપર વખતેાવખત બરફનેા ટૂકડેા ફેરવ્યા કરવેા અગર બ-ફનુ પાણ વારવાર છાટયા કરવુ

આવીરીતે દર્દીને વીંટી રાખ્યેા હેાય તે દરમ્યાન દર પાચ મિનિટે તેને સળી મૂકી તાવ માપી જોવેા અને નાડ પણ જોયા કરવી. તાવ ઉપર ઘટતી અસર થઇ તે ઉતરે ત્યાસુધી આ પ્રયેાગ ચાલુ રાખવાનેાછે.

ખારા પાણીનુ સ્નાન—ન્હાવાના પાણીમા (છ આઉસ) દેાઢ પાશેર સાજીખાર (કાર્બોનેટ ઑફ સેાડા) અથવા યવક્ષાર (સચેારેા-કાર્બોનેટ ઑફ પેાટૅશ) નાખી તે સધીવાને માટે અગર ચામડીમા કઇ ગરમી ઉપડી આવી હેાય તેા તે મટાડવામાટે વાપરવામા આવેછે

પ્રકરણ ૧૭ મું.

બિમાર બાળકોની માવજત.

મોટા માણસની સારવાર કરવામાં જેટલી અવલોકન શક્તિ અને દિલસોજી જોઇએ તેના કરતાં દર્દીરગણીની બાળકોની સારવારમાં જરૂર પડેછે. એક લખનાર એવું કહી ગયા છે કે, જ્યાની ભાષાથી આપણે માહિતગાર ન હોઇએ એવો એક અજાણ્યો મુલક ખેડવામાં જેટલી મુશ્કેલી પડે તેટલીજ મુશ્કેલી માંદા બાળકની માવજત કરવામાં પડેછે. બાળકોમા મોટા માણસો જેવી રોગસામે લડવાની શક્તિ હોતી નથી અને તેથી પરિચારીકાએ બહુજ બારિક અવલોકન કરવું પડેછે કે, તેથી તેમને થતાં ચિન્હો પારખી કાઢવામા અમુલ્ય વખત જતો ન રહે. બાળકોના સંબંધમાં નીચલી બાબતોનું અવલોકન કરી તે વિષે દાક્તરને હકીકત કહેવી જોઇએ:-૧. રડવાનો અવાજ, ૨. સુવાબેસવાની ઢબ, ૩. હાલચાલ, ૪. તાવ. ૫. નાડ, ૬. દમ, ૭. બેચેની અને ૮. સુસ્તી.

બાળકની જીંદગીના ક્રમમાં કેટલીક યાદ રાખવા જોગ બાબતો હોયછે તે પરિચારીકાએ જાણી ગોખી રાખવી

જોઇએ. તે નીચે મુજબછેઃ—

૧. જૂદીજૂદી ઉમ્મરે નિયમિત વજન.

૨. શરીરની ખીલવણીના (વૃદ્ધિના) જૂદાજૂદા તબક્કા.

૩. ઝાડાની જૂદીજૂદી ખાસીયત.

૧. બાળકોનું નિયમિત વજનઃ—જન્મતી વખતે બાળકનું વજન સાધારણરીતે સાત રતલ હોયછે તેમાં દર અઠવાડિયે અને દર મહિને નીચે મુજબ વધારો થાયછેઃ—

મુદત.	અઠવાડિક વધારો.	માસિક વધારો.	વજન.
૧ લામહિનાની આખરે	પહેલા અઠવાડિયાપછી પાચ આઉંસ કરતાં વધુ	એક રતલ.	૮ રતલ.
૨ જા ,,	ચારથી સાત આઉંસ	પોણાબે રતલ	૯ાા ,,
૩ જા ,,	પાચ ,,	સવા ,,	૧૧ ,,
૪ થા ,	છ ,,	દોઢ ,,	૧૨ાા ,,
૫ મા ,,	છ ,,	,, ,,	૧૪ ,,
૬ ઠ્ઠા ,,	ચાર ,,	એક ,,	૧૫ ,,
૭ મા ,,	ત્રણથી ચાર,,	સરાસરી એક રતલ પણ તેથી સહેજ વધારે યા સહેજ ઓછું.	૧૬ ,,
૮ મા ,,			૧૭ ,,
૯ મા ,,			૧૮ ,,
૧૦ મા ,,			૧૯ ,,
૧૧ મા ,,	પાંચ ,,	સવા રતલ	૨૦ા ,,
૧૨ મા ,,	ત્રણ ,,	પોણો ,,	-

પહેલા વરસની આખેરીથી બાળક દશ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી દરવર્ષ એકસરખો સાડાત્રણ રતલનો વધારો થવો જોઇએ. દશથી સોળમા વર્ષ સુધી એક તનદુરસ્ત બાળકના વજનમા સાત રતલ વાર્ષિક વધારો થવો જોઇએ.

૨. શરીરના અવયવોની ખીલવણીની મુદ્દતઃ— પોતાની આજુબાજુની ચીજોનું ચોથા મહિનાથી બાળકને ભાન થવા માડેછે, અને જો તેના માથાને ટેકો આપ્યો હોય તો બેસવા જેટલી તેનામા શકિત હોયછે.

દશ મહિનાની વયે તે ફસડયાં મારવા લાગેછે અને બારથી સોળ માસનું થતા એકલું ચાલવાની શરૂઆત કરેછે.

૩. બાળકના ઝાડાની ખાસીયતઃ—બાળકના ઝાડામાં ખાસ ખાસીયતો હોયછે. પહેલાં એકાદ બે દિવસ તેનો રંગ કાળો અને સ્હેજ લીલાશપર હોયછે. ધીમેધીમે તેમાં ફેરફાર થઇ ચારવેલાં ઇંડાનાં રંગનો અને તેના જેટલોજ ઘટ થાયછે અને તેમાંથી સહેજ ખાટો વાસ નીકળેછે. દરરોજ ત્રણથી ચાર ઝાડા થાયછે. આઠથી બાર માસની ઉમ્મરે તેનો રંગ લગાર ઘેરો થાયછે અને તે નક્કરરૂપ ધારણ કરેછે અને ફક્ત બેવાર દરરોજ થાયછે.

બાળક બિમાર થાય ત્યારે ઝાડો (૧) રંગે લીલો, (૨) પાણી જેવો, (૩) ખરાબ વાસ મારતો, (૪) બદહજમીનો

હોયછે અથવા (૫) તેમાં નહીં પચેલા દૂધની ચીકણી ગાંઠો બાઝી ગયલી હોયછે કિંવા સહેજ લોહી દેખાયછે.

બિમાર બાળકને ન્હવાડતી વખતે શરદી ન લાગે તે માટે ખૂબ સંભાળ રાખવી. પરિચારીકાએ પ્રથમ પોતાના ખોળામા એક નાની કામળનો કકડો બિછાવી તે ઉપર તેને સુવાડી તેના કપડા કાઢવા અને તેને ન્હવાડી પાછું પોતાના ઘુંટણઉપર ઉંચકી લઇ પછી એક નરમ રૂંવાટીવાળા દીલલુંછણા (ટર્કીશ ટુવાલ)માં તેને લપેટી લઇ તેનું શરીર સંભાળથી સૂકું કરવું. જોરથી લૂંછવું નહીં પણ દીલ લુંછતા બધેથી દાબ દાબ કરી બધું પાણી ચુસી લેવું, ફક્ત અરધું પરધું લૂંછી બાકીની ભિનાશ સૂકવવા માટે પાવડર લગાવી દેવો એ બરાબર કહેવાય નહીં. આ પ્રમાણે લૂંછવામાં આળસ કરીએ તો જરૂર તેનું શરીર છોલાઇ જઇ વખતે ચાઠાં ઉભરી નીકળશે.

જો તેનું શરીર ઠંડું પડી જાય તો ગરમ પાણીની બાટલીથી તેને હુંફ આપવી. ફક્ત વધારે કામળ ઓરાઢવાથી બચ્ચાંને ગરમી આવતી નથી.

બિમાર બાળકને રાતદિવસ નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો. ધાવતું બાળક તો ચોવીસ કલાક દૂધ પીને ઉપ્યાજ કરેછે. ધવડાવવાનો વખત થાય એટલે

ઉંઘમાંથી જગાડી ધવરાવવું. ઘણી માતાઓ તેમ કરવાનું પસંદ કરતી નથી, પણ તેમણે જાણવું જોઇએ કે બચ્ચું તુર્તજ પાછું ઉંઘી જાયછે અને તે ઉંઘ વધારે સારી (ગાઢ) હોયછે. આ નિયમ પ્રમાણે અમલ ન કરવાથી ઘણાં બચ્ચાં રડરડ કરેછે

દર સેકડે અકેકું દૂધનું ટીપુંજ મ્હોમા આવે એવી બોટણીવાળી હોડીના આકારની કાચની બાટલી સૈાથી ઉત્તમ ગણાયછે. આ બાટલી તથા બોટણી રોજ દહાડામાં એકવાર ઉકાળવી જોઇએ અને પછી સાફ પાણીના વાસણમા મૂકી રાખવી જોઇએ, તથા દર વખતે બાટલી વપરાયા પછી પાણી બદલી નાખવું જોઇએ. બાળકને આપવાનું દૂધ બરાબર માપવું અને ગાળવું જોઇએ. અને તેની ગરમી શુમારે ૯૮° ડીગ્રીજ હોવી જોઇએ દૂધ પાતી વખતે બાટલી આપણા હાથમાં પકડી રાખવી અને થોડે થોડે વારે તેને આશાએશ આપવા માટે તેના મેાંમાથી બોટણી ખેંચી લેવી.

ખેારાક આપતા પહેલાં દરવખતે તેને વાળેલી લંગોટ બદલી નાખવી.

જેવી રીતે આપણે બાળકેા સાથે તેઓ સારાં હોય ને વર્તીએ તેવીજ રીતે તેઓ માંદાં થાય ત્યારે આપણી સાથે વર્તશે.. આ વાત દરેક માએ ગેાખી રાખવી જોઇએ કે,

છોકરાં સાજાં હોય ત્યારે તેમને બહુ લાહરો આપવો નહીં. (લાડ લડાવવાં નહીં) પણ અંકુશમાં રાખવાં અને જો કદાચ કોઇવાર દવા આપવી પડે તો જાણીબુજીને સ્વાદમાં ઘણી ખરાબ લાગે તેમ કરવું નહીં, તેમજ દાક્તરની અને દવાની તેમને બ્હીક આપ્યા કરવી નહીં. જો આ નિયમ ધ્યાનમાં ન રાખ્યો હશે તો પરિણામ એજ આવશે કે, છોકરાં માંદાં થશે ત્યારે તેમને સમજાવતા અતિશય કંટાળો આવશે.

છોકરાંઓમાં કંઇપણ દર્દની નિશાની નજીવી ગણી બેસી રહેવું નહીં. કારણ તેઓ બહુ નાજુક હોયછે અને તેથી કોઇપણ રોગ તેમના ઉપર જલદીથી હુમલો કરેછે. વળી તેઓના શરીરના જુદા જુદા ભાગો એકબીજા સાથે એટલો નિકટ સંબંધ ધરાવેછે કે એક અવયવમાં રોગ થયો હોય તો તે ઝટ બીજા અવયવને લાગુ પડી જાયછે. આપણને એકાદ નિશાની તદ્દન નજીવી લાગતી હોય તોપણ તેમાંથીજ ઘણીવાર ભયંકર માંદગી નીપજી આવેછે; દાખલાતરીકે, કાંઇ પડવા આખડવાથી સહેજ વાગ્યું હોય તેની દરકાર ન કરીએ તો ઘણીવાર જન્મ સુધીની ખોડ રહી જાયછે.

છોકરૂં રડે પણ આંખમાંથી ખૂબ આંસુ પડે તો તેની ઘણી દરકાર કરવી નહીં. કારણકે તેનું કારણ ફક્ત માનસિકજ હોયછે; પરંતુ રડવા છતાં આંસુ ન પડે તો તે બદલ

પ્રકરણ ૧૮ મું.

દાક્તરની મુલાકાત.

દાક્તર આવે તે પહેલા બધું ઠીકઠાક કરી રાખવું. માત્ર હાથ મ્હોં ધોવાડવામા અને કપડા બદલાવવામાં દર્દિને ખૂબ થાક લાગી જાય તેમ ન કરવું. ગરમ તથા ઠંડું પાણી, સાબુ, નખ સાફ કરવાનું બ્રશ, અને ધોયલો ટુવાલ હમેશાં હાજર રાખવો. પાટાપુટી કરવાની હોય તો તે બદલ જોઇતો દરેક સામાન સેફટીપીન સુદ્ધાંત તૈયાર રાખી તે ઉપર એક ધોયલો ટુવાલ ઢાંકી રાખવો અને પરિચારકાએ લખેલી હકીકતની નોંધની ચોપડી તથા ભરેલા તાવના ચાર્ટ (નમુના), સારૂં અજવાળું પડતું હોય એવે ઠેકાણે મૂકી રાખવા કે દાક્તર આવે ત્યારે તે જોઇ શકે.

દર્દિને તાવ આવતો હોય તો પરિચારીકાએ તુર્તજ ચ ર્ટ ભરવાનું શરૂ કરવુંજ જોઇએ. તે માટે દાક્તરના હુકમની રાહ જોવાની નથી. હકીકતની ચોપડી તથા ચ ર્ટ ફક્ત દાક્તરને માટેજછે, દર્દિને તે દેખાડવાનાં નથી. દાક્તર દર્દીના ઓરડામા હોય ત્યારે અથવા તેને તપાસતા હોય

ત્યારે કિંવા દવાની ચિઠ્ઠી (પ્રિસ્ક્રીપ્શન) લખતા હોય ત્યારે તેમને કાંઇ પણ સવાલ પૂછવો નહીં. વળી દાક્તર આવ્યા હોય તે દરમ્યાન આખો વખત પરિચારીકાએ ઓરડામાં રહેવું નહીં, પણ કંઇક તજવીજે થોડોકવાર બહાર જતા રહેવું, કારણકે કોઇવાર દર્દીને કંઇ ખાનગી વાત કહેવાની હોયછે. દાક્તર પાછા જાય ત્યારે પરિચારીકાએ તેમની સાથે બહાર નીકળી બીજા ઓરડામાં અથવા ઓટલાઉપર જઇ આખા દિવસ માટે શું શું કરવાનુંછે તે બદલ હુકમ લઇ લેવા. કોઇ એકાદ વાત સમજ ન પડે એમ હોય અથવા એકાદ હુકમ બજાવવામા અમુક મુશ્કેલી પડશે એવું પોતાને દર્દીના અનુભવ ઉપરથી માલમ પડે તો તુર્ત તે વિષે તે વખતે દાક્તરને કહી દેવું જોઇએ.

દર્દીને કંઇ ભારે ઇજા થઇ હોય તો દાક્તર આવતા પહેલા નીચલી ચીજો તૈયાર રાખવીઃ—

૧. પૂરતા જથામા ગરમ અને ઠંડું પાણી.
૨. સાફધોયલા ટુવાલો અને સાબુ.
૩. નખ સાફ કરવાનું બ્રશ.
૪. પૂરતો પાટાપુટીનો વરાળથી સાફ કરેલો સામાન.
૫. લાલ દવા (ટીંક્ચર આયોડીન).
૬. નખ કાપવાની કાતર, અને

૭. મેલા પાટાપુટી વિગેરે નાખવાની બાલ્ડી.

નીચે લખેલી ખાસ ઇજાઓ અને અણીના પ્રસંગે, બની શકે તેા નીચલી ચીજો તૈયાર રાખવી:—

(ક) દાઝેલા અને બળેલા દર્દીઓ માટે:—

(૧) પુષ્કળ ધાનું કપડું.
(૨) ચેાખ્ખું (ચિકાશવગરનું) વિલાયતી રૂ.
(૩) સાલીટનું તેલ (ઑલીવ ઑઇલ).
(૪) પીંડારેાકા પાટા, અને
(૫) બેારીક ઍસિડનેા ભૂકેા,

(ખ) ફક્ત સ્રાવ માટે:—

(૧) બરફ અને વાદળીના ટૂકડા.

(ગ) ડૂબી ગયેલા આદમીઓ માટે:—

(૧) તાપ દેખાડી ગરમ કરેલી ધાબળીઓ.
(૨) ગરમ પાણીની બાટલીઓ.
(૩) બિછાના ઉપરની ચાદરેા કાઢી નાખવી.
(૪) ગરમ ચાહ અથવા કૉફી.
(૫) સ્પિરિટ ઍમેાનીયા ઍરોમૅટીક અને બ્રૅન્ડી.

(ઘ) કેાઇપણ જાતના જખમ માટે:—

(૧) બેારીક લીન્ટ (બેારીક ઍસિડ ચઢાવેલું ધાનું કપડું.)

(૨) બોરીક લોશન.
(૩) રસકપૂરની ટીકડીઓ.
(૪) ગટાપર્ચાનું કપડું અથવા તેલ પાયલું રેશમનું કપડું (ઑઇલ્ડ સીલ્ક).
(૫) લાલ દવા (ટીંક્ચર આયોડીન)
(૬) ચોખ્ખું વિલાયતી રૂ.
(૭) કેટલાક પીંડારોકા પાટા.
(૮) એક કાતર.
(૯) સેફ્ટીપીન (ટાચણીઓ).

પ્રકરણ ૧૯ સું.



બહારના ઉપચારો.

બહાર લગાવવાના મુખ્ય ઉપચારો નીચે મુજબછેઃ—

(૧) જૂદાજૂદા રૂપમા ગરમી.

(૨) ઠંડક

(૩) ચામડીમા લાલાશ અગર વરમ ઉત્પન્ન કરનારા ઉપચારો.

(૪) મલમો.

(૫) ગળા અને મ્હોને લગાવવાની દવા.

(૬) આખની દવા.

(૭) પિચકારી.

૧. **જૂદાજૂદા રૂપમાં ગરમી આપવાના ઉપચારોઃ**—કોઇપણ ભાગમાં વરમ (સોજો) થઇ આવવાથી તેમા ખેંચાણ થઇ દુઃખાવો થાય તે ગરમી લગાવવાથી નરમ પડેછે. તે બે રીતે લગાવી શકાયછેઃ—

(ક) ભીનાશવાળી ગરમી, અને

(ખ) સૂકી ગરમી.

(ક) ભીનાશવાળી ગરમીઃ—પોલ્ટીસ અને ભીનો શેક એ બેથી ભીનાશવાળી ગરમી આપી શકાયછે.

પોલ્ટીસ જૂદીજૂદી ચીજોની બનાવવામાં આવેછે. તેમાંની સાધારણરીતે વપરાતી અળસીની અને રાઇની હોયછે.

અળસીની પોલ્ટીસઃ—અળસીનો આટા જેવો ભૂકો કરીએ તેના કરતાં તે ખાંડીને (ખોખરી કરીને)વાપરવી ઠીક પડેછે.

પોલ્ટીસ બનાવવાને માટે નીચલી ચીજો જોઇએ છીએઃ– (૧) કીટલી અને ઉકાળેલું પાણી ભરવાનું વાસણ, (૨) અને મ્હોટો પ્યાલો, (૩) એક મોટી સપાટ પાનાવાળી છરી, અને (૪) પોલ્ટીસ પાથરવા માટે પીંજેલો સણ અથવા સણનું કપડું. જો સણ વાપરવો હોય તો તે આંગળાવડે પીંખી જેવડી પોલ્ટીસ બનાવવી હોય તેવડો સરખો કરવો.

પ્રથમ છરી અને પ્યાલાને ગરમ કરી પ્યાલામાં કીટલીમાંથી થોડું ઉકળતું પાણી નાખવું. પછી તેમાં ખાંડેલી અળસી ઝડપથી એક હાથે ભભરાવતા જવું અને બીજે હાથે છરીવડે ઝડપથી મેળવતા જવું. પૂરતી અળસી નાખી બરાબર હલાવાય એટલે તેનો લોંદો (લોચો) સ્હેલાઇથી પ્યાલામાંથી નીકળી આવશે. (તેને વળગી ન રહેશે) એટલે પછી તે લોંદો, પીંખી તૈયાર કરેલા સણ કે સણના કપડા ઉપર ઢાલવી દઇ ઝડપઝડપથી છરીવડે તે ઉપર એકસરખો પાથરી દેવો.

વચમાં વચમાં છરી ગરમ પાણીના વાસણમાં બોળતા જવું. આ પ્રમાણે પાથરેલી અળસીનું પડ આશરે પા ઇંચ જાડું હોવું જોઇએ અને પાથરતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે, બધી બાજુથી કપડાની કે સણની એક ઇંચ જેટલી કોર ખાલી રહે. બધી બરાબર પથરાઇ રહે કે પછી ચારે બાજુથી કોર તે ઉપર વાળી દેવી. લગાવતાં પહેલા પોલ્ટીસ આપણા હાથના પાછલા ભાગ ઉપર ઉંચકી મૂકી જોવી. હાથને ખૂબ ગરમ ન લાગે એવી હોય તો જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં લગાવવી. સંભાળ રાખવી કે તે બહુ ગરમ ન હોય. એકવાર તે લગાવી કે પછી તે ઉપર રૂનું એક જાડું પોળ મૂકી દઇ પાટો બાધી દેવો.

રાઇની પોલ્ટીસઃ—આમા રાઇનીસાથે અળસી મેળવવામા આવેછે. પ્રથમ ઉપર કહ્યા મૂજબ અળસીની પોલ્ટીસ બનાવી તેમાં થોડાક કુણા પાણીમા મેળવેલી રાઇ ભેળવી દેવી. રાઇ અને અળસીના પ્રમાણમા હેરફેર હોયછે પણ બહુ કરી બે ભાગ અળસીએ એક ભાગ રાઇ નાખવામાં આવેછે.

(ક) **ભીનો** શેક.—આ માટે વાપરવાની સૌથી સારી ચીજ જાડી નરમ ફ્લૅનલ છે. કેટલીકવાર ધાતું કપડું અગર ચોખ્ખું વિલાયતી રૂ વપરાયછે અથવા સ્પન્જીઓપાઇલીન નામનું એક બાજુથી પાણી પ્રવેશ ન થઇ શકે એવું અને

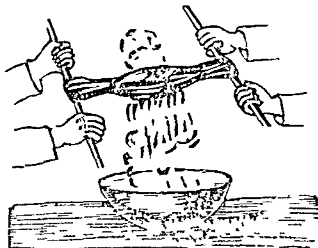
બીજી બાજુએ ફલૅનલ જેવું પોચું તૈયાર કપડું આવેછે, તેનો ઉપયોગ કરવામા આવેછે આ છેલ્લી વસ્તુ (સ્પન્જીઓ-પાઇલીન) વાપરવી ઘણી સારી છે પણ તે મોંઘી પડેછે. જખમ હોય ત્યારે શેક કરવા માટે બોરીક રૂ વપરાયછે. જો દુ:ખાવો નરમ પાડવો હોય તો શેકનું કપડું નિદાન અર્ધા અર્ધા કલાકે બદલવુ જોઇએ -

એક મોટું તગારા જેવું વાસણ તપાવી ગરમ કરી તેના ઉપર એક મોટો ટુવાલ મૂકી તેમા શેકને માટે વાપરવાનું કપડું નાખી ઉપર ખળખળતું પાણી નાખવું. પછી ટુવાલને બે છેડે પકડી ખૂબ વળ આપી બધુ પાણી નીચોવી કાઢવું (આકૃતિ ૧૫), અને છેવટે પેલો નીચોવી સૂકો કરેલો કડકો ખમાય એટલો ગરમ થાય ત્યારે જે જગ્યાએ લગાવવો હોય ત્યા મૂકી, ઉપર જૅકોનેટ અગર ઑઇલ્ડ સીલ્કનો ટૂકડો ઢાંકી દઇ થોડું રૂ મૂકી પાટો બાંધી દેવો.

ટર્પે-ટીનનો શેક —આ પણ ઉપલીજ રીતે કરવામા આવેછે. માત્ર વધારામા જે ફલૅનલનો ટૂકડો વાપરવાનો હોય તે ઉપર ગરમ પાણી નાખતા પહેલા એક કે બે ચમચી ટર્પેન્ટીન છાટવામા આવેછે.

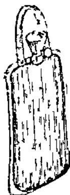
કેટલીકવાર અફીણનો અર્ક પણ શેક કરવામા વપરાયછે. તેનો ઉપયોગ કરવો હોય તો ફ્લૅનલનો કડકો નીચોવી

નાખ્યા પછી તે ઉપર અર્ધી ચમચી અર્ક નાખવો.



આકૃતિ ૧૫ મી.

(ખ) સૂકો શેક—ટીનની, કૉડીની અગર રબરની બાટલીઓમાં ગરમ પાણી ભરી તે વડે કરેલો શેક સૂકો શેક કહેવાયછે. પગને શેક કરવો હોય તો ટીનની અગર કૉડીની બાટલી વાપરવી ઠીક પડશે. બાકીના ભાગો માટે રબરની બાટલીથી વધારે સારો શેક થશે અને આરામ વધારે લાગશે. જે પણ જાતની બાટલી વાપરવામાં આવે તે



ઉપર જાડી ફ્લૅનલ વીંટવી. વળી બાટલીઓમાથી ગળતર થાય નહીં તથા વીંટેલી ફ્લૅનલમા કાણા ન હોય તે બદલ કાળજી ગખવી (આકૃતિ ૧૬). નીચે લખેલા દર્દીઓ દાઝી જવાનો બહુ સંભવ હોયછે માટે તેમને બહુ ગરમ બાટલીઓ ન લગાવાય તે બદલ ખાસ સંભાળ ગખવી જોઇએ—(૧) કોઇપણ કારણથી બેશુદ્ધ થયલા માણસો; (૨) અતિશય દુઃખાવાથી પીડાતા દર્દીઓ; (૩) જલંદરવાળા દર્દીઓ; (૪) અતિશય ન્હાની ઉમ્મરના બાળકો;(૫) લકવાથી

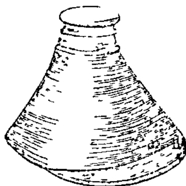
આકૃતિ ૧૬ મી

પીડાતા દર્દીઓ; અને (૬) બુઢ્ઢા માણસો.

(૨) ઠંડક:—ગરમ ઉપર જેવી અસર ગરમીની થાયછે તેવીજ ઠંડકની પણ થાયછે. એ પણ ગરમીની માફક, ભીના અથવા સૂકા રૂપમા લગાવાયછે.

શરીરના જૂ।જૂદા ભાગના આકાર પ્રમાણે જૂદાજૂદા આકારની ગબરની કોથળીમા બરફ મૂકી તેવડે સૂકી ઠંડક લગાવાયછે. બહુકરી પ્યાલાના આકારની કોથળી વાપરવામા આવેછે. (આકૃતિ ૧૭). બરફના ન્હાના ન્હાના ટૂકડા કરી તેવડે અડધી કોથળી ભરી તેમા થોડુંક નીમક નાખવામા

આવેછે, કારણ તેથી ઠંડકમાં વધારો થાય છે. વળી તેમાં કેટલીકવાર થોડોક વહેર અથવા અળસીનો ભૂકો ઉમેરવામાં આવેછે કારણકે, તેથી બરફ જલદી પીગળી શકતું નથી અને તેનું પાણી ચૂસાઇ જાયછે.



આકૃતિ ૧૭ મી.

જો કોથળી ન હોય તો લેધરક્લૉથ અગર જૅકોનેટના કપડાના એક ટૂકડામાં બરફ બાંધી લઇ તે લગાવવું.

ભીનાશવાળી ઠંડક, નીચલી રીતે આપી શકાયછે:—

(ક) **બરફની પોલ્ટીસ**:—આમાં બે ગટાપર્ચાના કપડાના ટૂકડાઓ લઇ તેમાંના એક ઉપર અળસીના ભૂકાનું

પાતળું પડ કરી તે ઉપર આશરે અડધા ઈંચ જાડાઇના બરફના ટૂકડા મૂકી ફરી તેવુંજ અળસીનું પડ કરી બીજો કપડાનો ટૂકડો મૂકી દઇ બેઉને એકમેક સાથે કલોરોફૉર્મ અગર ટર્પેન્ટીન તેલવડે સાંધી દેવામાં આવેછે.

(ખ) ઉડી જતી દવાના પોતાંઃ—કોલનવૉટર વિગેરે દવાના મિશ્રણ (લોશન) બનાવી તેમાં ધાના કપડાના એક-વડા ટૂકડા ભીંજવી તે જુદેજુદે ઠેકાણે ખુલ્લા લગાવવામાં આવેછે એટલે તેમાની દવા હવામાં ઉડી જવાથી તે ભાગને ટંડક લાગેછે.

(૩). ચામડીમાં લાલાશ અગર વરમ ઉત્પન્ન કરનારા ઉપચારોઃ—આ વર્ગમાં ઘણી ચીજોનો સમાવેશ થાયછે. તેમાંની કેટલીક ફક્ત દુખાવો નરમ પાડવા માટે અગર અંદરના ભાગનો વરમ વધતો અટકાવવા માટે લગાવવામાં આવેછે. કેટલીકથી ફક્ત ચામડી લાલ થઇ આવેછે અને કેટલીકથી ચામડીની સપાટી ઉપર વરમ આવેછે.

હવે આ ઉપચારો કેમ કરેછે તે ટુંકામાં સમજાવીશું. તેમની પહેલી અસર ચામડીમા આવેલા જ્ઞાનતંતુઓના છેડા ઉપર થાયછે અને તેનું ભાન ભેજાના કોઇ અમુક ભાગને થાયછે. ભેજામાથી તે ઉપરથી બીજાજ જ્ઞાનતંતુઓ માર્ફત જે જગ્યાએ આ દવાઓ લગાવી હોયછે ત્યાં

જે જગ્યાએ ભેજાના તેજ ભાગમાંથી જ્ઞાનતંતુએ નીકળી જતા હોય તે ભાગ ઉપર બીજેજ સંદેશા જઇ ત્યાં અમુક અસર થવા પામેછે.

આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે, ચામડીમા ચળવળાટ ઉત્પન્ન કરવાની અસર ભેજા ઉપર પહોંચી શકેછે. દાખલા તરિકે, કોઇ માણસ બેશુદ્ધ થઇ જાય તેા તેને શરીર ઉપર ઠેક-ઠેકાણે એકપછી એક બ્લિસ્ટર મારવાથી તે શુદ્ધિમાં આવેછે.

વળી એક ઠેકાણે આવેા ઉપચાર કરવાથી બીજે ઠેકાણે અસર થાયછે. દાખલા તરિકે, અમુક ઠેકાણે બ્લિસ્ટર મારીએ તેા બીજા જૂદાજ ઠેકાણામાં થતેા દુઃખાવેા નરમ પડેછે. સારે નસીબે આપણે એક સાદેા નિયમ શીખ્યા છીએ તેથી આવા ઉપચારેા કયાં લગાવવા તે આપણે સહેલાઇથી જાણી શકીએ છીએ. તે નિયમ એ છે કે, જે જ્ઞાનતંતુ અમુક સાંધા ઉપર કાબુ ધરાવેછે તેજ તંતુને વળી તેજ સાંધા ઉપરની ચામડીઉપર પણ અંકુશ હેાયછે, તેથીકરીને ચામડીની સપાટી ઉપર લગાવેલા ઉપચારની, સાંધાની આસપાસ તથા અંદર આવેલા ભાગેાની ઉપર પણ અસર થાયછે.

આ પ્રકારના મુખ્ય ઉપચારેા નીચે મુજબછે:—

(ક) છાગરેા ઉઠાડનારી આગળી (બ્લિસ્ટર).

(ખ) રાઇનું પ્લાસ્ટર.

(ગ) રાઇવાળાં કાગળો.
(ઘ) લાલ દવા (આયોડીન).
(ચ) ચોળવાનાં તેલ
(છ) ડહામ.
(જ) જળો.

(ક) બ્લિસ્ટરઃ—છાગરા ઉડાડવા માટે કાંતો ભીંગડા જેવી લીલી માખમાંથી બનાવેલું પ્લાસ્ટર (આમળી) અગર તેનો અર્ક (બ્લિસ્ટરીંગ ફ્લુઇડ) લગાવવામાં આવેછે. પટી મારવી હોય તો પ્રથમ તે ભાગ સાબુ અને પાણીથી સાફ ધોઇ ચામડીમાંની ચિકાશ દૂર કરવા માટે થોડીક ઇથર નામની દવા લગાવવી. પછી યોગ્ય કદ અને આકારની આમળી કાતરી કાઢી તે ઉપર થોડુંક ગરમ પાણી લગાવી જ્યાં મારવું હોય ત્યાં મૂકી તે ઉપર અળગો પાટો લગાવી દેવો કે પટી ખસી ન જાય. માત્ર પાટાનું દબાણ એવું ન હોય કે છાગરો ઉઠે ત્યારે તેનો તતડાટ થાય.

જો અર્કવાળી દવા લગાવવી હોય તો પ્રથમ જેટલા ભાગ ઉપર છાગરો ઉડાડવો હોય તેટલા ભાગને સાફ ધોઇ નાખી તેની આસપાસ વૅઝેલીન લગાવી દેવું અને પછી ઉપરો અર્ક લગાવી દેવો કે તે આસપાસ પસરી ન શકે, એકવાર સુકાયા પછી ફરી લગાવવો. એમ બે કે ત્રણ હાથ એ દવાનાં

દાંત ચામડીમાં રહી જઇ જખમ પડશે, અને તે રૂઝવો મુશ્કેલ પડશે. જળો કાઢી લેવી હોય તો તેના માથા ઉપર એક ચપટી ભરી નીમક નાખવું એટલે તે ખરી પડશે. જળો ખરી પડયા પછી પણ વધારે લોહી કાઢવું હોય તો ડંખ ઉપર શેક કરવો. તેમ ન કરવું હોય તો તેના ઉપર ગૉઝ (ગાજ)ના કપડાની ગાદી મૂકી દઇ તે ઉપર ચીકટ પટ્ટીની ચીપો લગાવી દેવી. લોહી બંધ થતા સુધી દર્દી ઉપર બારીક તકેદારી રાખવી, કારણ કે કેટલીકવાર લોહી વહ્યાજ કરેછે.

(૪) મલમો:—આ જૂદીજૂદી જાતના હોયછે, અને નીચે લખેલાં કામો માટે વપરાયછે:—

૧. ચાંદાં ઝડપથી રૂઝવવા.

૨. ચામડીના થતાં દરદો સાજા કરવા.

૩. ચામડીમાં લાલાશ અર વરશ ઉત્પન્ન કરવાં.

તેની બનાવટમાં જૂદીજૂદી ભૂકી અગર તેમાંથી કાઢેલા કસ (ઍકસ્ટ્રૅક્ટ) અને ચરબી, વૅઝેલીન અગર કોલ્ડક્રીમ જેવા ચિકાશવાળા પદાર્થો આવેછે.

ધાના કપડાના રૂવાટી વિનાના સાદા પડ ઉપર મલમ એકસરખો લગાવી પટ્ટી કરી તે મારી દેવી.

મલમની માલીસ કરવી હોય તો પરિચારીકાએ ખુલ્લાં આંગળાવડે કરવી નહીં, કારણકે કેટલીકવાર તેમાં પારો,

12

ઍસેડાના વિગેરે જલદ ચીજો આવેલી હોયછે, માટે એક સાદા કપડાનો અગર ધાના કપડાનો ટૂકડો આગળી ઉપર વીટી તે વડે માલીસ કરવી અને પછી તુર્ત હાથ સાબુથી સાફ ધોઇ નાખવા.

(૫) ગળા અને મોંહમાં લગાવવાની દવા.

કોગળાની દવાઃ—મોઢ અને ગળાનો ભાગ ધોઇ કાઢવામાટે આ વપરાયછે. એક ચમચો દવા મોહમાં લઇ માથું પાછળ હલાવી ફેફસામાની દવા બહાર કાઢવી એટલે દવામા ગુડગુડ જેવો અવાજ થશે. માત્ર દવા કાઢતાં સંભાળ લેવી કે દવા ગળાઇ ન જાય. આ પ્રમાણે બે ત્રણવાર કરી દવા મોહમાથી કાઢી નાખવી.

બાફ—ફકત સાદું પાણી અગર કઇ દવાવાળું પાણી ઉકાળી તેનો ધુંવો લીધો એટલે બાફ લીધી એમ કહેવાયછે. આને માટે જૂદાજૂદાં યંત્રો બનાવેલા તૈયાર મળેછે, પણ જોકે તે નીચે લખેલી યુકિત કરતાં વધારે સગવડથી વાપરી શકાય એવા હોયછે. છતાં દવાની અસર નીપજવાની બાબતમાં તો તેના કરતા વધારે



આકૃતિ ૧૮ મી

ચડી મા ા નથી. તે કામપનાકે યુક્તિ (આકૃતિ ૧૮) નીચે પ્રમાણેછેઃ—

એક લેાટા કે દૂધ રાખવાના વાસણ(જગ)માં ખળખળતું પાણી નાખી તેની કેારની આસપાસ એક હાથ લુંછવાને ટૂવાલ ગડી વાળી વીંટવેા. પછી તે ટૂવાલ ઉપર મ્હેાં નીચું કરી તેમાંથી નીકળતી વરાળ દમમાં લેવી.

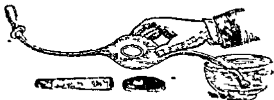
સવારેશ ખળખળતા પાણીમાં એક ચમચી લેાબાનને અર્ક (ટીંકચર બેનઝેાઇન કેા ફ્રાયર્સ બૅલ્સમ) નાખી વાપરવાથી ગળા અને શ્વાસ નળીના વરમમા ઘણેા ફાયદેા થાયછે.

(૬) આંખની દવાઃ—આંખમાંથી પરૂ વિગેરે ધેાઇ કાઢવા માટે જે દવાએા વપરાયછે તેને ' આઇ લેાશન " કહેછે. આપણે પ્રથમ વર્ણન કરી ગયા તેવા એક ખાસ ગ્લાસમા દવા નાખી તેવડે આખ ધેાવી અગર દર્દિને સુવાડી તેની આંખના ઉપલા પેાપચાને એક આંગળીવડે ઉંચુ કરી પકડી રાખી અને નીચલા પેાપચાને અંગુઠાવડે નીચે ખેંચી રાખી દર્દિને ઉપલી તરફ નજર રાખવા કહી બીજા હાથે એક રૂના ન્હાના પેાળ વડે દવાની ધાર આંખથી આશરે એ ઇંચની ઉંચાઇએથી નાખ્યા કરી આખ સાફ ધેાઇ કાઢવી.

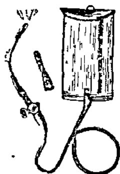
એ સિવાય કેટલીક દવાએા ફકત ટીપાં નાખવા માટે વપરાયછે, તેને " આઇડ્રૉપ્સ " કહેછે. જૂદું જૂદું પરિણામ નીપજાવવા માટે જૂદીજૂદી રીતે તે ટીપા નાખવામાં આવે છે. ફક્ત આંખની અંદરના પડદા (અંતરપડ) ઉપર અસર

કરવાની હોય તો ઉપલું પોપચુ ઉથલાવી અને નીચલું નીચે ખેચી ઉઘાડી તેના ઉપર ટીપા નાખવામા આવેછે. જો કીકી ન્હાની મોટી કરવી હોય તો ફકત નીચલું પોપચું નીચે ખેચી તેના અંદરના ખુણા ઉપર એક કે બે ટીપા નાખવા ટીપા નાખવા. માટે ખાસ બાટલી અગર રબરની બોટણી સાથની કાચની નળી આવેછે. તે વાપરવી હોય તો પ્રથમ બે ચાર ટીપા દવા બહાર જમીન ઉપર પડવા દઇ પછી આખમા ટીપા નાખવા કે તેથી નળીની અણીમા કંઇ કચરો હોય તે બહાર નીકળી જાય.

(૭) પિચકારીઃ—ઝાડાની કબજીયાત દુર કરવા તેમજ મરડામા થતા ઝાડા બંધ કરવા ગુદાસ્થાનમા પિચકારીવડે દવા નાખવામા આવેછે. તે માટે કાતો આકૃતિ ૧૯ મા બતાવેલી રબરની પિચકારી (હીગીન્સન્સસિરીંજ)અગર આકૃતિ



આકૃતિ ૧૯ મી.



૨૦ માં બતાવેલા “ ડુશ ” ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે.

પેાતાને હાથે પિચકારી લેવી હેાય તેા “ડુશ” ના ટીનના વાસણમાં આશરે બશેર (દેાઢ પાઇન્ટ) ગરમ પાણી નાખી તેમાં સાબુનુ ફીણ, સાલીટનું તેલ, બેારીક ઍસિડ અગર બીજી કેાઇ દવા વાપરવી હેાય તે નાખી મેળવી

આકૃતિ ૨૦ મી.

દઇ, તે વાસણને બિછાનાથી આશરે બે ફીટ ઉંચું એાળવી દઇ દર્દીએ બિછાના ઉપર ચતા (છતા) સુઇ જઇ માથું નીચું રાખી પેાતાનાં કુલાં નીચે એક ગડી કરેલેા ટૂવાલ બિછાવી દઇ, વાસણને જોડેલી રબરની લાંબી નળીના છેડા ઉપર કચકડાંની એક ખાસ નળી ચઢાવી દઇ તેનેા ઉપયેાગ કરવેા.

કચકડાની નળી ઉપર પ્રથમ તેલનેા હાથ લગાવી તેનેા આશરે બે ઇંચ જેટલેા ભાગ ધીમે ધીમે ગુદામાં દાખલ કરવેા અને તે દાખલ કરતા દરમ્યાન રબરની નળી બે આંગળીવચ્ચે મજબૂત દાબી રાખવી. પછી ચપટી છેાડી

દઇ આશરે એક પાઇન્ટ (સવાશેર) જેટલું પાણી પેટમાં જવા દઇ તે દશ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું.

જો રબરની પિચકારી વાપરવી હોય તો એક ગીંડીમાં સહેજ ગરમ પાણી ભરી તેને દર્દીની પાસે મૂકવું અને દર્દીને પેટમાં મડીઆં ઓસીદઇ (બેઉ પગો પેટ તરફ જોરથી વાળીદઇ) ડાબે પડખે સૂવાડવો. પછી પિચકારીના બન્ને છેડા પાણીમા ડૂબાડી વચમાં ઉપસેલા દડા જેવા ભાગને એકવાર દાબી ફરી ઉપસવા દેવો. ત્યારબાદ હાથીદાંત જેવા સફેદ નળી વાળા ભાગને ગુદામાં આખો દાખલ કરી દેઇ એક હાથે પકડી રાખવો અને બીજા છેડાને પાણીમાં ડુબાડેલોજ રાખવો.

ત્યાર પછી બીજે હાથે ધીમેધીમે પિચકારીના વચલા દડાને દાબવો. એટલે પાણી દર્દીના પેટમાં દાખલ થશે. જો આ કામ ધીમેથી કરવામાં આવે તો દર્દીને કંઇપણ દુઃખાવો કીંવા બેચેની લાગશે નહીં. આશરે દશ કે બાર વાર દડો દાબ્યો એટલે શુમારે એક પાઇન્ટ પાણી દાખલ થઇ જશે,

પેટના ભીતરના ભાગમાં દુખાવો અગર લોહીનો ભરાવો હોય તો તે મટાડવા માટે ખમાય તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું; પરંતુ ઝાડાની કબજીયાત હોય અગર બહુ કઠણ લીડાં બાઝી ગયાં હોય તો સાબુના ફીણવાળું અગર સાલીટ તેલ સાથનું

સાધારણ ગરમ પાણીજ વાપરવું.

પેટ બાદીથી બહુ ફુલી ગયું હોય અને તણાઇ દુઃખાવો થતો હોય તો તે મટાડવા માટે **ટર્પેન્ટીનની પિચકારી** આપવી પડેછે. એક આઉંસ ટર્પેન્ટીન અને ચાર આઉંસ સાલીટનું તેલ સાધારણ ગરમ પાણીમાં નાખી તે બન્નેને સાબુના ફીણની મદદથી મેળવી દઇ તેની પિચકારી આપવી.

ખેળની પિચકારીઃ—ધર્ડીનું સત્વ (ખેળ) બે આઉંસ (નવટાંક) લઇ તેને ઠંડા પાણીમાં મેળવી લોહી જેવું કરી તેમા બે આઉંસ ખળખળતું પાણી નાંખવું અને કરાજ થઇ ઝાડાવાટે લોહી પડતું હોય તો તેની પિચકારી આપવી. દાક્તર ફરમાવે તો આ પિચકારીમાં વીસ ટીપાં અફીણનો અર્ક નાખવો.

ન્હાનાં બાળકોને પિચકારી આપવાનું પ્રમાણ અલબત ઓછુંજ હોયછે. એક વર્ષ કરતા ન્હાનું હોય તો ફક્ત રૂઇથી બે આઉંસ પાણી અંદર જઇ શકેછે. તે કરતાં મોટું હોય તો દર એકેક વર્ષ જાસ્તી ઉમરના પ્રમાણમાં એકેક આઉંસ પાણી વધારે નાખતા જવું.

પુષ્કળ ઉલટી થયા કરતી હોય અથવા ખોરાક બરાબર પચતો નહોય તો કેટલીકવાર **ખોરાકની પીચકારી** આપવામાં આવેછે. આમાં ઇંડાં અને દૂધ, સેરવો અને ઍરૉરટ.

(આલાલેાટ) અગર બીજી ચીજો મેળવેલી હેાયછે. દાક્તરે ફરમાવેલું હેાય તેા પિચકારીથી આપવાના ખેારાકને પ્રથમ સહેજ ગરમ કરી તેમા પૅપ્ટોનાઈઝીંગ પાઉડર અગર પાચ ગ્રેન પૅપ્સીન અને પાચથી દશ ટીપા નીમકનેા તેજાબ નાખી તેને પચવા લાયક બનાવી દેવામા આવેછે. આ પ્રમાણે દવા નાખી એક કલાક રહેવા દઇ તેમા ઉભરો આવ્યા કરે ત્યાસુધી થેાડેાથેાડેા સેાડા ખાર (બાઇ કાર્બોનેટ ઑફ સેાડા) નાખવેા. એવી રીતે તૈયાર કરેલેા ખેારાક દર પાચ છ કલાકે ત્રણથી ચાર આઉંસ જેટલેા પિચકારીવડે આપવેા.

ખપાટીયાંની ગાદી.

આ પ્રકરણમાજ ખપાટીયાને ગાદી લગાવવાની રીત આપવી ઠીક પડશે એમ ધારી તેનુ વર્ણન કરવામા આવેછે. દાક્તરને માટે બરાબર ગાદી સાથના ખપાટીયા તૈયાર રાખવાં એ પરિચારીકાની એક અગત્યની ફરજછે.

• ખપાટીયા કદી પણ ગાદીવગર લગાવવાજ નહીં

કામ ચલાઉ ગાદી કેમ બનાવવી તે વિષે "અકસ્માતમા પ્રાથમિક મદદ" નામના પુસ્તકમાં વર્ણન આપેલુ છેજ પરંતુ જરૂર પડે ત્યારે ઉતાવળથી કાયમની ગાદી સાથના ખપાટીયા કેમ તૈયાર કરવા તે નીચે જણાવ્યુંછેઃ—

ચોખ્ખા વિલાયતી રૂનાં બે પડ ઉપરાછાપરી મૂકી તે ઉપર ખપાટીયું મૂકવું અને પછી તેની આસપાસ એકેક ઈંચ દૂરથી તે રૂનાં પડ કાતરી કાઢવાં. સારબાદ ચીકટ પટીની ત્રણ ચીપો લઇ તેવડે પેલાં રૂનાં પડો ખપાટીયાં સાથે મજબૂત કરી લેવાં. એક ચીપ ઉપલે છેડે, બીજી વચમાં અને ત્રીજી નીચલે છેડે રાખી, તેના છેડા ખપાટીયાના ખૂલ્લા ભાગ ઉપર વળગાવી દેવા. આ ગાદી ફક્ત કામચલાઉ સમજવાનીછે.

કાયમનાં ખપાટીયાં લગાવવાં હોય ત્યારે રૂ અથવા પીંજેલા સણથી ભરેલી ન્હાના તકિયા જેવી ગાદીઓ સીવી તૈયાર કરેલી હોય તેજ વાપરવી.

ગાદી—કામચલાઉ કે કાયમની હોય તોપણુ—હમેશાં ખપાટીયા કરતાં બધી બાજુથી મોટી જોઇએ કે ખપાટીયાના છેડા કિંવા કોરો દર્દીને ખૂંચે નહીં.

ઘુંટણુ વિગેરે સાંધાના નીકળી આવેલા હાડકાના ભાગ ઉપર ખપાટીયાનું સીધું દબાણુ કદીપણુ થવા દેવું નહીં. જ્યાંજ્યાં હાડકું નીકળી આવેલું હોય—ચામડી અને હાડકાં વચ્ચે માંસનો ભાગ ન હોય—ત્યાંત્યાં ખપાટીયાંને ઉપલે તથા નીચલે છેડે ગાદીનો ભાગ વધારે જાડો હોવો જોઇએ કે તેથી ખપાટીયાનું હાડકા ઉપર દબાણુ થશે નહીં.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

પોતાના તથા કુટુંબની તન્દુરસ્તીની જાળવણી.

સેંટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોશીએશનના અભ્યાસક્રમમાં છેલ્લા ભાષણમા આ બાબતનો સમાવેશ થઇ જાયછે, પણ એ બાબત એટલીબધી વિસ્તારવાળી છે કે અત્રે તો ફક્ત તેનુ બહુજ ટુકામા વર્ણન આપી શકાય એમછે.

આ બાબત વધારે માહિતી મેળવવી હોય તો "હિંદુસ્તાનનુ આરોગ્યશાસ્ત્ર" અગર "આરોગ્યતાની બાળપોથી" એ બે પુસ્તકો જે ઍસોશીએશન તરફથી અમે તરજુમો કરી બહાર પાડયાછે તે વાચવાં.

કેટલીક ચોક્કસ બાબતો એવી છે કે તેમના સંબંધમાં સંભાળ રાખ્યાથી તનદુરસ્તી સચવાય છે અને બેદરકારી વાપર્યાથી બિમારી ઉત્પન્ન થાયછે. તે બાબતો નીચે મુજબછે:—

૧. ઘર	૫. દારૂ.
૨. જાતી સુઘડાઇ.	૬. તંબાકુ.
૩. કપડા.	૭. કસરત.
૪. ખોરાક અને પીણાં.	૮. આરામ.

૧. ઘર —અમુક ઘર પછી તે દુનિયાની મધ્યરેખા ઉપર અગર દુનિયાને એકાદ છેડે ઠંડા મુલકમાં આવ્યું હોય તોપણ તે તદન તનદુરસ્તી ભરેલું હોવામાટે નીચલી છ બાબતોની અવશ્ય જરૂર છે,

(૧) જ્યા તે બાંધ્યું હોય તે સ્થળ તદન સૂકું હોવું જોઇએ અને તેનું આગલું બાર એવી તરફ હોવું જોઇએ કે, સાથી પુષ્કળ અજવાળું આવે અને રમણીય દેખાવ દેખાય.

(૨) હાલની રહેણીકરણીને અનુસરીને તેમજ વિષ્ણુપુરાણ અને મનુસ્મૃતિના કાયદાઓ મુજબ કેરકચરો તથા પિશાબ-પાણી વિગેરે ગંદકીનો નીકાલ કરવાની યોજના હોવી જોઇએ.

(૩) હવા આવવાજવાના યોગ્ય સાધનો જોઇએ.

(૪) બાંધણી એની સારી જોઇએ કે પાયામાથી, દિવાલમાથી કે છાપરામાથી કંઇ ભીનાશ અંદર દાખલ થઇ ન શકે અને બધું સૂકું રહે.

(૫) શિયાળામા ઘરમાંની હવા ગરમ કરવામાં અને ઉનાળામા ઠંડી રાખવાનાં સાધન જોઇએ.

(૬) બત્તિ વગેરેના યોગ્ય અને સારા સાધન જોઇએ.

૨. જાતિ સુઘરાઇઃ—હમેશા પૂર્ણરીતે જાતી સુઘડાઇ રાખવાની નિયમિત ટેવો પાડવાથી રોગ થતો અટકેછે. દરરોજ એકવાર ન્હાવું જોઇએ, અને હિંદુસ્તાન જેવા

ગરમ દેશમાં તેા ચામડી હમેશ ઝડપથી પેાતાનું કામ કરતી હેાવાની શરીરની સપાટી ઉપર-એકઠેા થતેા મેલ સાફ કરવાને માટે વારંવાર સાબુ વાપરવાની જરૂર પડેછે. ફક્ત ઠંડા, કુણા અગર સહેજ ગરમ પાણીએ ન્હાવાથી શરીર ઉપર કંઇપણ સારીમાઠી અસર થતી નથી. એવું પાણી તેા ફક્ત સાફસુફી રાખવાના હેતુથીજ વપરાય છે, અને ન્હાના મેાટા સર્વેને તેનેા ઉપયેાગ કરવામા જરાએ બ્હીક રાખવાની જરૂર નથી. ઇંગ્લાડમા રાજીંદા ન્હાવાનેા ચાલ હાલ થેાડા વખતથીજ પડયેા. ત્યા આશરે બે પહેડી પહેલા લેાકેા જવલ્લેજ ન્હાતા હતા. ગરમ દેશમા વસતા ઇંગ્રેજ લેાકેા પેાતાના મુલકમા પાછા ફર્યા પછી તેમણે રેાજ ન્હાવાનેા ચાલ ત્યા દાખલ કર્યોછે. ગરમ દેશેામા રૂતુને અનુસરીને વારંવાર ન્હાવાની ફરજજ પડેછે, પરંતુ આ દેશમા ન્હાવાની રૂઢી ઇગ્લાડમા વપરાતી રૂઢી કરતા જૂદાજ પ્રકારની છે. આ દેશનેા વતનીએા તેા ખૂલ્લામાં અઘર ઘણું તેા એકાદ છાપરી હેઠળ, એકાદ ખુણામા ઉભા રહી પેાતાના શરીર ઉપર થેાડુંક ઠંડું પાણી નાખ્યું એટલે પેાતે ન્હાયા એવું સમજે છે. આ રીતથી શરીર ઉપરં થતી અસર, લાંબા વખત ગરમ કે ઠંડા પાણીના ટબમા બેાળાઇ રહેવાથી થતી અસર કરતા જૂદાજ પ્રકારની હેાય છે. પ્રથમ ગરમ અને

પછી ઠંડા પાણીની ધાર નાખી ન્હાવાથી શરીરમાં તેજીઅને સ્ફુર્તી આવી તનદુરસ્તી સારી રહેછે. આ દેશમાં બુઢ્ઢા તેમજ જુવાન લોકોએ દરરોજ પ્રથમ ઝડપઝડપથી ગરમ પાણીએ ન્હાઇ પછી શરીર ઉપર ઠંડુ પાણી નાખવાનો અને વધારામાં અઠવાડિયામાં બે ત્રણવાર પુષ્કળ સાબુ વાપરી પાંચપાંચ મિનિટ સુધી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવાનો નિયમ રાખવો જોઇએ. તેમાં જોખમજેવું કંઇ છેજ નહીં. આ દેશમાં ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસવુંજ નહીં, એ બહુ સલાહભરેલું છે હાથ ને પગ વારંવાર ધોવા જોઇએ. સુખ્યકરી હાથ તો જમતાં પહેલાં ધોવાજ જોઇએ; નહીં તો રોગના જંતુઓ ખોરાકમાં દાખલ થવાનો સંભવ રહેશે.

દાંત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, કારણકે તે સારા રહે તોજ ખોરાક બરાબર ચાવી શકાય. તે દહાડામાં એક અથવા બેવાર સાફ કરવાજ જોઇએ કે તેથી તેમના વચ્ચે ખોરાકના કણો ભરાઇ નરહે અને કોહવા ન પામે.

દસ્ત બરાબર સાફ આવે તે માટે પણ ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ. દરરોજ નિયમિત એક તો સાફ ઉતરવોજ જોઇએ અને તે માટે સવારના પહોરમાં ચાહ પીધા પછી અમુક વખતેજ જવાની ટેવ સહેલાઇથી પાડી શકાયછે. વારંવાર સખત જુલાબ લેવાની ટેવ પાડવી નહીં. ચાલુ.

કબજીઆત રહેતી હેાય તેા નિયમિત કસરત કરવાથી અને મેવેા તથા એાટના આટાની કાજી ખાધાથી મટેછે.

૩. કપડાં —આ દેશના ભીનાશવાળા ભાગેામા (જ્યા હવામા ભીનાશ રહેતી હેાય એવા પ્રદેશમા) કસરત કરતી વખતે હલકા (પાતળા) ઉનના કપડા પહેરવા સારાછે કારણ કે સુતરાઉ કપડા તેા ઝડપથી પરસેવાથી તરબેાળ થઇ જાયછે પંજાબ જેવા ગરમી વાળા સુકા પ્રદેશમા સુતરાઉ કપડા પહેરવા ઠીક પડેછે, કારણ અતિશય ગરમી હેાય ત્યારે ઉનના કપડાથી બહુ કચવાટ થઇ આવેછે જુદીજુદી રૂતુ પ્રમાણે જૂદીજૂદી જાતના ઝીણા કે જાડા કપડા પહેરવા જોઇએ. રૂતુમા આપણને કચવાટ ન લાગે તેા બારિક કુમાસના ઉનના ગાજ જેવા કપડા (ગૉજ ફ્લૅનલ) અથવા રેશમ અને ઉન સાથે મેળવી બનાવેલા કપડા અથવા મરીનેા વાપરવેા અને ઠંડી રૂતુમા "ઇએગર કૉમ્બી નેશન" નામના જર્મન બનાવટના કપડા વાપરવા ઠીક પડશે ઉનના કપડામાથી ગરમી તેમજ સૂર્યના કિરણેા સહેલાઇથી આરપાર જઇ શકતા નથી, તેથી શરીરમાથી વરાળને ઝડપથી ઉડી જતી અટકાવી આપણને શરદી થવા દેતા નથી. વળી ઉનમા ભીનાશ ચૂસી લેવાનેા ગુણ વધારે હેાવાથી બીજી ચીજો કરતા આપણને ઉનના કપડા પહેરવાથી

વધારે આરામ લાગેછે.

ઉપર લખેલા ગુણોની બાબદમાં રેશમનાં કપડાં ઉનથી બીજે નંબરે આવેછે. સણનાં અને રૂનાં કપડાંમાં ભીનાશ ચૂસવાનો ગુણ બહુ થોડો હોવાથી અને તેમાંની ગરમી બહુ ઝડપથી પસાર થઇ જતી હોવાથી જ્યારે આપણને પુષ્કળ પરસેવો પડે-ત્યારે-દાખલા તરિકે કસરત કરીએ તે દરમ્યાન-એ કપડાં ચામડીને અડીને રહે એવી રીતે પહેરવાં ઠીક પડતાં નથી. યુરોપીયન સ્ત્રીઓએ ઉનનાં કૉમ્બીનેશન નામનાં આખાં ખપકાં જેવાં કપડાં ઉપર ઝીણા સુતરનાં ઘટ.ગુથેલાં ચોળણાં (નીકર્સ) પહેરવાં ઠીક થશે, કારણ કે તેથી તેમને શરદી લાગશે નહીં, એટલુંજ નહીં પણ જંતુઓથી ભરેલી ધુળ અંદર જવા પામશે નહીં.

"હિંદુસ્તાનમાં તનદુરસ્તી જાળવવા બદલ સૂચના" એ નામના સરકાર તરફથી છપાયલા પુસ્તકમાં એક ખરેખર ઘણી ડાહી શીખામણ આપીછે તે એ છે જે, કૉલેરા અટકાવવા માટે ફ્લૅનલનો કમરબંધ જે હેતુથી પહેરવામાં આવેછે તે હેતુ બરાબર સચવાતો નથી. એવો પટો બરાબર પોતાને ઠેકાણે રહેતોજ નથી. તે ઉપર કે નીચે સરકી જઇ પાંસળી ઉપર કે થાપા ઉપર ગોળો થઇ રહેછે, એટલે કોઇ રીતે પેટને રક્ષણ આપવા લાયક રહેતો નથી અને કસરત

કરવા પછી તો તે તદન ભીંજાઇ જઇ પેટ ઉપર પાલ્ટીસ બાધી હોય તેવું લાગેછે.

આ કારણને લીધે ફલૅનલનો પટો ફક્ત રાત્રેજ પહેરવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ, કારણકે ગરમીના દિવસોમા રાત્રે આપણે બિછાનામા આમથી તેમ આળોટયા કરવાથી ઓઢેલી કામળ નીકળી જાયછે અને તેથી પખો ચાલ્યા કરતો હોય તેને લીધે પેટઉપર શરદી લાગી જવાનો સભવ રહેછે.

ગરમ દેશમા આ શરદી બેશક નુકશાનનુ સાધન થઇ પડેછે. આ દેશમા નવીન આવનારા ઇંગ્રેજોના મન ઉપર આ બાબત ખાસ ઠસાવવાની જરૂરછેકે ઇંગ્લડ જેવા ઠંડા મુલકમા શરદી લાગવાથી ફકત સળેખમ થઇ આવેછે પણ આ દેશમા તો શરદી લાગવાથી ઘણીવાર ઝાડો કે મરડો થઇ આવેછે.

આ દેશમા ખૂબ તગ બડીઓ (કૉસેટ) પહેરવાનો રિવાજ અહીંની ગરમીને લીધે બહુજ નુકશાનકારક થઇ પડેછે. તે પહેરવાથી શરીરનો બધો ભાગ અતિશય ગરમ થઇ જાયછે, તેની નીચે પહેરેલા ભીંજાયલા કપડામાથી પરસેવો ઉડી શકતો નથી અને પરિણામે છાતી તથા પેટ અદરના અવયવોને શરદી લાગી જવાનો ભય રહેછે વળી તેથી લોહી ફરવામા ખલેલ થાયછે, ને ફેફસાના કામને પણ અડચણ

આવેછે, તેથી શરીરમાંનેા મેલ બરાબર બહાર પડતેા નથી અને પરિણામે અપચેા, પાંડુરેાગ અને ગરમ દેશમા સાધારણ રીતે જોવામાં આવતા ઝાનતંતુએાના રેાગ ઉપડી આવેછે.

વળી તંગ બંડીએા પહેરવાથી અંદરના અવયવેા પેાતાની જગ્યાએથી ખસી જાયછે. જો ગરમ ઋતુમા તે પહેરવામા આવે તેા કંઇ છિદ્રોવાળા કપડાની તે બનાવવી જોઇએ અને તેમા ગજવેલની પટીએા મૂકેલી હેાવી ન જોઇએ. જરૂર પડે તેા ગજવેલને બદલે મગરમચ્છના હાડકાની પટીએા મૂકવી અને નીચલે ભાગે પણ એવી તજવીજ રાખવી કે ઘાઘરા (સ્કર્ટ્સ) નેા ભાર થાપા અને પેટ ઉપર ન પડે.

કૅાર્સેટને બદલે બંધબેસતી પેટી (બૅાડીસ) પહેરી તેને નીચલે ભાગે બટન રાખી તેવડે ચેાળણાં અથવા ઘાઘરાનેા સંબંધ રાખવામાં આવે તેા ગરમીના વખતે તેથી ઘણેાજ આરામ રહેછે, અને વળી બીજો ફાયદેા એછે કે, તે સહેલાઇથી ધેાઇ શકાયછે. આખી ગરમીની મેાસમમા અંદર પહેરવાનાં કપડાં વારંવાર બદલવાં અને વા ખાતા નાખવાં જોઇએ; નહીં તેા શરદી લાગશે અને અળાઇ થઇ આવશે.

જ્યારે ચામડીમા ચળવળાટ ઉત્પન્ન થઇ અળાઇ ઉપડી આવે ત્યારે ગરમ કપડાની નીચે અથવા તેને બદલે એક ઝીણુ રેશમી પહેરણ પહેરી લેવું.

ટાઢીયો તાવ ચાલુ હોય એવા પ્રદેશમા જાળીવાળા મુચેલા અગર ઝીણા અડધા કે ઉપરવેગના મોજા પહેરવા નહીં, કારણ કે તેમાંથી મચ્છરનો ડખ આરપાર જઇ શકે છે અને તેથી પહેરનારને તાવ આવેછે જો જાડા મોજા ન પહેરી શકાય અગર પહેરવા ન ગમે તો એક ઉપર એક એમ બે પાતળા મોજા પહેરવા

૪. ખોરાક અને **પીણું**—ખોરાક નિયમિત અને માફકસર લેવો જોઇએ, એટલુજ નહિ પણ તે બરાબર ચાવી ધીમેધીમે ખાવો જોઇએ ખોરાક લેવામા અમુક વખત તો પસાર થવોજ જોઇએ બરાબર ચાવ્યાવિના ગપાગપ પળી જવાથી ખોરાક સાથે થુક બરાબર ભળી શકતુ નથી અને વળી ખોરાકના જાડાજાડા ટુકડા ગળાઇ જાય તે ઉપર પાચનક્રિયાના રસોની અસર બરાબર થઇ શકતી નથી એ સિવાય ઝડપથી ખાવાને લીધે આપણાથી જોઇએ તે કરતા વધારે ખોરાક લેઇ લેવાયછે અને પરિણામે પેટમા પુષ્કળ ભાર થાયછે અને બેચેની લાગેછે, ત્યારેજ આપણને માલમ પડે છે કે, આપણે જોઇએ તેના કરતા વધારે પ્રમાણમા ખોરાક લીધો. આવી ઝટઝટ ગળી જવાની ચાલુ ટેવને લીધે હોજરી ફુલી જઇ અપચો અને તેના સાથે સબંધ ધરાવતી બીજી નિશાનીઓ પ્રગટી નીકળે છે

આ દેશમાં નવીન આવનાર યુરોપીયન લોકોને માટે એટલું જાણવું ખાસ અગત્યનું છે કે, તેમણે જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવું નહીં. તે લોકોના પાચનક્રિયાના માર્ગોમાં અહીં આવતાંજ ફેરફાર થવો શરૂ થાયછે અને તેમા ખાસ બાબત એ હોયછે કે, મળ વિગેરે ફેંકી દેવાના કાર્યમાં તેમના કલેજા ઉપર કામનો ખાસ બોજો આવી પડેછે. ગોસ્ત વિગેરે પ્રાણીજ પદાર્થો વધારે ન ખાવાબદલ તો તેમણે ખાસ કાળજી રાખવીજ જોઇએ. આ દેશમાં મળતું બકરાનું કે ગાયનું ગોસ્ત ઠંડા દેશના ગોસ્ત જેટલું પુષ્ટિકારક તેમજ તેટલુંજ સહેલાઇથી પચી જાય એવું હોતું નથી અને તેથી તે માફકસરજ ખાધામા લેવું જોઇએ. માટે એ જાતનો ખોરાક કેટલેક અંશે કમી કરી તેને બદલે શાકભાજી તથા મેવો વધારે પ્રમાણમાં ખાવો, એટલે કામ સરશે આ દેશની ઋતુમાં ત્રણવાર ગોસ્ત ખાવું અનુકુળ થઇ પડતું નથી, કારણ તેથી થતો કચરો (મળ) પૂરેપૂરો કાઢી નાખવામા કલેજાને ખૂબ જોસબંધ કામ કર્યા કરવું પડેછે. આ કામ કરવામા કંઇ પણ ખલેલ થવાનું કારણ મળ્યું એટલે કલેજું થાકી જાય તેમાં રોગ થઇ આવેછે. માટે જેમ બને તેમ સાદો સુતરો ખોરાક ખાવાનો નિયમ રાખવો. અતિશય મશાલાદાર વાનીઓ અથવા ચિકાશદાર ખોરાકો (પછી તેમા માખણ,

ધી, ચરબી કે ગમે તે નાખ્યું હોય તોપણ તે) તથા જૂદી જૂદી જાતની મીઠાઇઓથી પરહેજ રહેવુ.

જો કોઇપણ જાતનો દારૂ અગર મશાલો વાપર્યો ન હોય તો ભુખ સતોષાતા સુધી ખોરાક ખાવા હરકત નથી. મોટી ઉમરના માણસોને દરરોજ એથી ત્રણ પાઇન્ટ જેટલું પાણી પીવાની જરૂર છે. આ પૈકી કેટલુંક જૂદીજૂદી જાતના પીણામાર્ફત અને કેટલુક ખોરાકમાર્ફત આપણા પેટમા જાયછે રહા અને કોશી એ વધારાના ખોરાક તરિકે ઉપયોગીછે અને હદ ઉપરાત લેવામા ન આવે તો તેથી કંઇ નુકશાન થતુ નથી. પ્રવાહીઓ હમેશા જમણ પૂરૂં થયા પછી લેવી. શરૂઆતમા લેવી નહીં.

મહેજ ગરમ (કુકા)પીણાથી તરસ સારીરીતે છીપે છે, કારણકે તેથી મોહનું અંદરનું રાતું અંતરપડ નરમ થઇ જાયછે.

સખત મજૂરી કરતી વખતે પુષ્કળ દૂધ નાખેલી ઠંડી રહા અગર કોફી અગર કોકો પીવો બહુ સારોછે.

૫. દારૂ:—છેક જૂના જમાનાથી એક કે બીજી જાતનો દારૂ પીવાનો રિવાજ સુધરેલા લોકોમા ચાલ્યો આવેછે, અને તદન માફકસર પીધો હોય તો તેથી ભાગ્યેજ ખરાબ અસર થાયછે. જૂદા જૂદા દારૂ બદલ માફકસરની હદ કોને કહેવી તે નીચે જણાવ્યું છેઃ—

સખત પ્રકારનો "એલ" દારૂ.	એક પાઇન્ટ સુધી.
નરમ પ્રકારનો "બીઅર" દારૂ.	દોઢ પાઇન્ટ સુધી.
નરમ ક્લૅરેટ, સફેદ વાઇન અગર ચપીન.	અડધી પાઇન્ટ સુધી
પોર્ટ અગર શૅરી	બે વાઇન ગ્લાસ સુધી.
બ્રૅન્ડી, જીન અગર જૂનો વ્હિસ્કી.	ત્રણથી ચાર મોટા ચમચા સુધી.

ઉપર બતાવેલી હદ કરતા વધારે લેવામાં આવે તો પછી તે નરમ હોય કે જલદ દારૂ હોય તોપણ હૃદયનું કામ બહુ વધારી દેછે, લોહીના કણોમા ફેરફાર ઉત્પન્ન કરેછે, જ્ઞાનતંતુઓની કામ કરવાની શક્તિ મંદ કરી નાખેછે. ઝીણી નસોમા ફરતા લોહીનો અટકાવ કરેછે અને ધોરીનસોના દિવાલોને કઠણ બનાવી દેછે. ધોરીનસ હમેશા તનદુરસ્તીમા પોચી (સહેજમા દબાય એવી) અને સ્થિતિસ્થાપક હોવી જોઇએ, તે દારૂ પુષ્કળ પીધાથી બદલાઇ જઇ ઉપર કહ્યુ તેમ કઠણ થઇ જાયછે. માણસના ધોરીનસની સ્થિતિ પ્રમાણે તે વધતી ઓછી ઉમ્મરનો ગણાયછે. જો કોઇ બહુ દારૂ પીએ, તે સુખ્યકરી આ દેશમા લાબી જીંદગી ભોગવી શકશેજ નહીં.

માદગીમા દારૂનો ઉપયોગ કેવો અને કેટલો કરવો તે વિચારવાનું કામ દાક્તરનું છે માટે તેમણે ફરમાવ્યો હોય તેટલીજ મુદત સુધી તે દર્દીને આપવાનો છે. ઘણીવાર એવું

બનેછે કે, બીજી બધી દવાઓ બંધ કર્યા છતાં એકવાર દાક્તરે ફરમાવેલો દારૂ આપવાનું સારવાર કરનારાઓ લાખો વખત ચાલુ રાખેછે તે બરાબર નથી

દારૂ એ અલબત એક જાતનો ખોરાક ગણાય, પરંતુ તેમાં પુષ્ટિકારક તત્વો ઘણાજ થોડાંછે અને તેટલા તત્વ મેળવ વવામા પણ ઘણુ નુકશાન થવાનો સંભવ રહેછે.આપણે પીવામાં લીધેલા દારૂનો ઘણોભાગ શરીરમા પુષ્ટિ આપવા વપરાતો નથી પણ ફક્ત અંદરના ભાગોમા ઉશ્કેરણી કરી અને કૈફ લાવી તે એમનેએમ જૂદાજુદા અવયવો માર્ફત બહાર નીકળી જાયછે.

ઘણીવાર એમ કહેવામા આવેછે કે, રાત્રે દારૂ લીધેલો નુકશાનકારકછે, કારણકે રાત્રે જ્યારે હૃદયને આરામ લેવાનો વખત હોયછે ત્યારેજ તે ઉલટું ઉશ્કેરાઇ જાયછે, પણ આમ કહેવું સત્તાદારછે કે નહીં તે વિષે શકછે, કારણકે લંડનનો બાનુઓનો એક બહુ નામાંકિત ડૉકટર-ડૉકટર હર્મન-એવું કહેછે કે "જીંદગી ટૂંકી કર્યા વિના વર્ષો સુધી ઉંઘની દવા તરિકે લઇ શકાય એવી ચીજ તે દારૂછે." આટલી વાતતો તદ્દન ખરીછે કે, દારૂમાં ઘણું પાણી નાખી તેને નરમ કરી જમતાંજમતાં લીધો હોય તો સૌથી ઓછું નુકશાન કરેછે.

ગરમ દેશોમાં જીંદગી ગુજારવામાં અતિશય જંજાળ અને ફિકરો પેદા થાયછે અને તે ઉપરથી એટલું તો અસં-

ભસિત લાગેછે કે, અમુક માણુસો આખો દહાડો કામ કર્યા પછી સાંજને છેડે જમતી વખતે થોડોક દારૂ લે તો તેથી તેમના તનને આરામ મળે, શરીરનો ઘસારો ઓછો થાય, નબળી થયલી શક્તિને પાછું ચેતન આવે અને પાચનક્રિયાને મદદ મળે. જે લોકોએ ઘણાં વર્ષો સુધી આ દેશમા નોકરી કરી હોયછે તેમને ખાવાં ખાતા થોડોથોડો દારૂ લેવાથી ઘણીવાર ફાયદો થાયછે.

૬. તંબાકુઃ—તંબાકુનોઉપયોગ કેવો અને કેટલો કરવો તે ઘણે દરજ્જે માણુસના શરીરના બાંધા ઉપર અવલંબીને રહેછે. ઉછરતી ઉમ્મરના જુવાન્યાઓના પોષણમાં ખલેલ કરી તેમની વૃદ્ધિ (ઉધરભાવ) અટકાવી તેમને તો ખરેખર નુકશાનકારક થઇ પડેછે. પુખ્ત ઉમ્મરના માણસોને તે પીવાની જરૂર નથી.માત્ર કેટલાક લોકોમાં તે જ્ઞાનતંતુઉપર સારી શાન્તિ આપનારી અસર કરેછે. એવા (પુખ્ત ઉમ્મરના) માણસો મધ્યમસર તમાકુ પીએ તો કંઇ નુકશાન થતું નથી. તેથી ભૂખ લાગી હોય તો શાન્ત થાયછે અને કંઈ નહીં સમજી શકાય એવી રીતે શરીરને શાન્ત કરી આરામીયતમા ઉમેરો કરેછે. પુષ્કળ વાપરવાથી હમેશાં નુકશાનજ થાયછે, તેમજ જે ઉછરતી વયના લોકોના હૃદય નાજુક હોઇ એની અસરને જલદીથી શરણ થઇ જાય એવા હોયછે તેમને પણ તે નુકશાનજ કરેછે.

બીડી પીવાનો સારામાસારો વખત જમ્યા પછીનોછે. તે વખતે તે પીવામા ઘણી મજાહ પડેછે એટલુ જ નહીં પણ ઘણું ઓછું નુકશાન કરેછે. ઘણું શારીરિક બળ વાપરવું પડે એવું કામ શરૂ કરતા પહેલા બીડી ન પીવામા ડહાપણુ સમાયલુંછે.

૭. કસરત —આપણે નિયમિત અને ધોરણસર કસરત કરવી જોઇએ. કસરત કરવાથી હૃદય વધારે જોરથી કામ કરેછે અને તેથી શરીરના જુદાજુદા ભાગોમા લોહી વધારે પ્રમાણમા ફરવા પામેછે. તેથી દમ પણ ઝડપથી ચાલેછે એટલે પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં ફેફસામા દાખલ થાયછે અને કાર્બોનિક ઍસિડ ગૅસ વધારે જથામા બહાર નીકળે છે. ચામડી પણ વધારે છૂટથી કામ કરેછે, તેથી પરસેવો પડી તેવડે શરીરનો કેટલોક મેલ નીકળી જાયછે. વળી સ્નાયુઓ કામ કરવાથી વધારે મજબુત અને વધારે સખત થાયછે. ભૂખ અને પાચનશક્તિમા વધારો થાય છે અને શરીરની સામાન્યશક્તિ પણ વધેછે. આપણે ખોરાક લઇએ છીએ એટલે તુર્ત શરીરના બાકીના ભાગમાથી કેટલુંક લોહી ધસડાઈ આવી પાચનક્રિયાના માર્ગોતરફ વધારે પ્રમાણથી જાયછે. એટલા માટે જમતા પહેલાં અગર જમ્યા પછીજ તુર્તજ આપણે કંઇ સખત બાબતનો અભ્યાસ, સખત મજુરી અગર કસરત કરવી ન જોઇએ. આવે પ્રસંગે આપણી હોજરીને

થેાડોક આરામ આપવેા સલાહકારકછે, પરંતુ તદન તન-દુરસ્ત આદમીઓએ અતિશય શ્રમ પડે એવું કામ કરવાને હરકત નથી. આપણી પાચનક્રિયાનું મુખ્ય કામ એકવાર થઇ ગયું એટલે આપણામાં ફરી તેજી આવી આપણે ગમે તેવું કામ કરવાને ફરી શક્તિવાન બનીએ છીએ. વળી ઘણા થાકયા હેાઇએ ત્યારે પણ પેટ ભરી ખાવું નહીં, કારણ કે એવી હાલતમાં પાચનક્રિયાનું કામ ધીમું ચાલેછે.

૭. આરામઃ—આપણા શરીરની તનદુરસ્તી માટે જેટલી કસરતની જરૂરછે તેટલીજ પુરતા આરામની પણ જરૂરછે. કારણકે તેથી થાકી ગયલા રનાયુએ તથા સુસ્ત થયલાં ભેજાં અને બીજા અવયવેામાં ફરી તેજી આવેછે. આ આરામ તે ઉંઘ છે અને તે જુદીજુદી ઉમ્મર પ્રમાણે જુદાજુદા માણસેાએ જુદીજુદી હદ સુધી લેવી જોઇએ. ઘરડાં કરતાં ઉછરતી વયનાં માણસેાને ઘણી વધારે ઉંઘ લેવાની જરૂર પડેછે.

બાળપણમાં અને ઉછરતી વયમાં કેટલી ઉંઘ લેવી જોઇએ તે નીચે જણાવ્યું છેઃ—

૪ થી ૭ સુધીની ઉમ્મરે	બાર કલાક
૭ થી ૯ ,, ,,	અગીઆર ,,
૯ થી ૧૨ ,, ,,	સાડાદશ ,,

૧૨ થી ૧૪ સુધીની ઉમ્મરે	નવથી દશ કલાક
૧૪ થી ૧૮ ,,	,,	નવ ,,
૧૮ થી ૨૧ ,,	,,	આઠથી સાડાઆઠ ,,

એકવીશ વર્ષની ઉમ્મર પછી મરદે તેમજ સ્ત્રીએ પોતાના અનુભવ પ્રમાણે પોતેજ કેટલા કલાક ઉંઘવું તે બદલ નિયમ બાંધી લેવો ઠીક થશે. એવા ઘણા દાખલાઓછે કે જેમા સખતમા સખત ભેજાનું કામ કરનારા માણસો ચોવીસ કલાકમા ફક્ત પાચ છ કલાકનીજ ઉંઘ લેવા છતા સારી તનદુરસ્તી ભોગવેછે.

ગરમ દેશોમા ગરમીની મોસમમા રાત્રે ઘણી ગરબડ હોયછે માટે સુવાનો ઓરડો બને એટલી શાન્ત જગ્યાએ રાખવો અને તેમા પૂરતી હવા આવે તેવા સાધનો રાખી હવાનો અવરજવર બરાબર થવા દેવો.

ઉપર જણાવેલી છ બાબતો—સ્વચ્છ ઘર, જાતી સુઘડાઇ. અનુસરતા કપડા, સારો ખોરાક, યોગ્ય કસરત અને પૂરતા આરામથી તનદુરસ્તી સારી રહેછે અને તેથી ઉલટી રીતે અસ્વચ્છ ઘરો, અયોગ્ય કપડા, ખરાબ ખોરાક, બેસીનેજ કામ કરવાના ધંધા અને અપૂરતા આરામથી તબિયત જરૂર બગડે છે.

આટલી વાત બધાએ ખાસ કરી સમજવી જોઇએ કે,

જરૂરની સાવચેતીઓમાં હમેશાં બેદરકારી વાપર્યાથી આપણું શરીર રોગના જંતુઓ સામે કોઇ રીતે લડવાને મજબુત બનતું નથીજ. જે કોઇ માણસ અમુક રોગ તરફ વળાણુ ધરાવતો હોય તેને ગમે ત્યાં તે રોગના જંતુઓ હુમલો કરશે તો તેમાંથી તે કદી બચી શકશેજ નહીં. ખાસ કરીને તેના ઉપર પુષ્કળ ગરમીની નબળાઇ કરનારી અસર થઇ હશે અથવા તેને સૂર્યના સખત તાપમાં થાકી જવાય એવું કામ કરવું પડતું હશે તો તો તે રોગના સપાટાથી બચી શકશેજ નહીં.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

સાજા થવાનો તબકકો.

દર્દી બિમારીમાથી સાજો થતો જાય તે મુદતમા સારવાર કરનારને પોતાની ચાલાકી બતાવવાની ખરેખરી તક મળેછે. એ મુદત દરમ્યાન દર્દીનું તન તથા મન તદ્દન નબળુ પડી ગયેલુ હોયછે તેમને પાછા અસલ જોમ અને જોરમા લાવવાને માટે ચાલુ દુર અંદેશી અને ચાલુ જેહમતની જરૂર પડેછે. એ વખતે નીચલી બાબતો ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાનું હોય છેઃ—

૧. ખોરાક	૩. આરામ.
૨. કપડા	૪. દર્દીને આપવાની ગમત.

૧. ખોરાક—તિવ્ર બિમારીમાથી સાજા થતા દર્દીને તનદુરસ્ત માણસ કરતા વધારે ખોરાક લેવાની જરૂરહોયછે. કારણકે તેના શરીરનું વજન ચોક્કસ હદે ટકાવી રાખવાનું હોયછે એટલુંજ નહીં પણ તેના વજનમાં ખરેખર વધારો કરવાનો હોયછે. પણ એ મુદત દરમ્યાન પાચનશક્તિ નબળી હોયછે માટે સહેલાઇથી પચે એવોજ ખોરાક આપવો પડેછે. તેથી જાુદીજુદી જાતનો સેરવો, દૂધ, પુડીંગો, પાઉંમાખણ

અને એવીજ હલકી ખોરાકની વસ્તુઓ દર ત્રણ ચાર કલાકે આપ્યા કરવી અને નહીં પચી શકે એવા ખોરાક બિલકુલ આપવાજ નહીં. ખોરાક આપવામાં વચમાં ઘણો લાંબા વખતનો ગાળો પડવા દેવોજ નહી એ અગત્યનુંછે કારણકે તેમ ન કરીએ તો દર્દીને જલદીથી થાક ચઢી આવી નબળાઇ આવેછે, પણ તે સાથે એટલું પણ ધ્યાનમાં રાખવાનુંછે કે, તેને જરાજરા ખોરાક ચાલુ આપ્યાજ ન કરવો. ગાયના ગોસ્તનો સેરવો (બીફ ટી) અને એરોરૂટ એ એટલાં બધાં પુષ્ટિકારક તત્વો નથી હોતાં કે તે આ તબકકા દરમ્યાન આપવાથી ઝાઝો ફાયદો થાય.

એટલું હમેશાં યાદ રાખવું કે "બીફ ટી" એ કંઇ ખોરાક નથી પણ ફક્ત તેજી આપનારૂં એક પીણું છે, એ વિષે ડૉ. ફોધરગીલ નીચે પ્રમાણે કહી ગયા છેઃ—

"બીફ ટીમાં ખોરાક તરિકે બહુજ થોડો ગુણ હોયછે, પરંતુ બિસ્કિટનો ભૂકો, ભુંજેલો આટો અથવા એવાજ બજારમાં વેચાતા બીજા ભૂંજેલા ખોરાકો તેમાં મેળવી આપવાને તે એક સારૂં સાધન થઇ પડેછે. 'બીફ ટી' બહુ પુષ્ટિકારકછે એવા ભૂલભરેલા ખ્યાલને લીધે હજારો દર્દીઓ બિચારા-જેમ પજરતો દેવતા વધારાનાં લાકડાં વગર હોલવાઇ જાયછે તેમ નબળાઇને લીધે તેમની જીંદગીની જ્યોત ગુલ થઇ(બુજાઇ)જાયછે.

કપડાં:—બિમારીમાંથી સાજા થતા માણુસને આરામ લાગે એવાં ગરમ કપડા પહેરાવવાજ જોઇએ, નહીં તેા વખતે શરદી લાગવાથી સાજા થવાની મુદત લંબાશે અગર વખતે રોગ ફરી ઉથલેા મારશે. હાથ ને પગનું તેા ખાસ રક્ષણ કરવું જોઇએ અને દર્દી પેાતે પેાતાની મેળે કસરત કરવાને શક્તિવાન થાય ત્યાંસુધી એક ફ્લૅનલનેા કમર પટેા પહેરાવી રાખવેા જોઇએ.

૩. આરામ:—પરિચારીકાએ હમેશા ધ્યાનમાં રાખવું કે, માણુસ સુતેલી હાલતમા હેાય ત્યારે તેને પૂરેપૂરેા આરામ મળેછે. માટે સાજા થતા દર્દીને રાત્રે નવથી દશ કલાક અને બપોરે જમ્યા પછી નિદાન એક કલાક સુવા દેવાથી તેને ફાયદેા થાયછે.

૪. દર્દીને આપવાની ગમ્મત:—સાજા થતા દર્દીને ગમ્મત મળે એમ કરવું જોઇએ પણ તે સહેલ નથી. કારણકે ઘણીવાર એવા દર્દી ચિરડાઉ અને વઢકણા થઇ જાયછે.

હમેશની ચીજોમા કંઇ ફેરફાર કરવાથી દર્દીને લાગતેા કંટાળેા ઓછેા થઇ તે જલદી સાજો થાયછે. દાખલા તરિકે કેાઇ ઉડવા રેાગથી પીડાતેા દર્દી હેાય અને તેને ઘણા દહાડા સુધી એકલેા રાખ્યેા હેાય તેા પરિચારીકાના પહેરવેશમાં સહેજ ફેરફાર કરવાથી—જેમકે છાતી ઉપર એક નવીજ તરેહનું

રીબનનું બનાવેલું ફુલ (બો) મૂકી દેવાથી અથવા ઓરડાના સરસામાનમાં કે છબીઓમાં કંઇ ફેરફાર કરવાથી–દર્દીનું મન રંજન થાયછે.

કેટલીકવાર દર્દી અમુક હદ સુધી સાજો થઇ પછી તેની હાલતમાં થતો સુધારો અટકી જાયછે. આવે વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ફેરફાર કરવો ઘણો અગત્યનો થઇ પડેછે, માટે જો દર્દીને બહારગામ અગર બીજે ઘેર લઇ શકાય એમ ન હોય તોપણ નિદાન જમતી વખતે તેને બીજા ઓરડામા લઇ જવાથી તેને તેજી આવી સુધારો ફરી શરૂ થશે.

કેટલીક બિમારીઓમા સાજા થવાની મુદતમા ખાસ જોખમ હોયછે. દાખલાતરિકે ટાઇફૉઇડ તાવ આવ્યા પછી ખોરાકમા સહેજ પણ ભુલ થાય તો રોગ ફરી ઉથલો મારેછે. અને દર્દી મરી જાયછે. માટે એવે પ્રસંગે દાક્તરે આપેલા હુકમ પ્રમાણેજ ખોરાક આપવો. સુર્ખી તાવ આવ્યા પછી ગુદાની બિમારી ઉપડી આવવાનો બહુ ભય રહેછે માટે તેમાંથી સાજા થતા દર્દીને શરદી ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ લેવા માટે ઉનનાં કપડાંજ યોગ્ય રીતે પહેરાવવાં. એવા દર્દીનો પિશાબ દર ત્રીજે કે ચોથે દહાડે તપાસ સારૂ મોકલવવો, અને જલંદરની કંઇપણ શરૂઆત–મ્હો ઉપર થોથર, હાથ પગ ઉપર સોજો કે એવીજ બીજી જલંદરની નિશાની–

માલમ પડે કે તુર્ત દાક્તરને ખબર આપવી. ગળસુણાનો રોગ થયા પછી ગળાના સ્નાયુઓમાં ઘણીવાર લકવો થઇ આવેછે, માટે એ રોગથી પીડાતા દર્દિને ગળવામા સહેજ પણ મુશ્કેલી માલમ પડેછે કે નહી તે બદલ ચાલુ તપાસ રાખવી. આવે પ્રસંગે ખાતાંપીતા અંતરસ જાય તો એ લકવાની પહેલી નિશાની છે એમ સમજી તુર્ત દાક્તરને જણાવી દેવું.

જે અવયવોનો રોગ થયો હોય તે ઉપર લક્ષ રાખી સાજા થવાની મુદતમાં સારવાર કરવાનીછે. દાખલા તરિકે ગળા અથવા ફેફસાના રોગથી દર્દી પીડાતો હોય તો તેને શરદી ન લાગે તે બદલ ખાસ સાવચેતી રાખવી અને પાચન-ક્રિયાના અવયવોમાં કંઇ રોગ હોય તો ખોરાકની બાબતમાં ખાસ તકેદારી રાખવી.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

વાઢકાપ કરતા પહેલાં અને તે પછી પરિચારીકાની ફરજો.

આ દેશમા મોટી વાઢકાપ કરતી વખતે મદદગાર તરિકે ફક્ત શોખને ખાતર કામ કરનારી બાઇઓજ મળી શકેછે. માવજતની પૂરેપૂરી તાલીમ મેળવેલી આઓ (પરિચારીકાનો ધંધો કરનારી) મળી આવતી નથી. વાઢકાપ કરતા પહેલા તેણીની શું શું ફરજો હોયછે તે નીચલા ત્રણ મથાળા નીચે વર્ણવી શકાયઃ—

૧. ઓરડાની તૈયારી.
૨. દર્દીની તૈયારી.
૩. જાતી તૈયારી.

પહેલા પ્રકરણમા જણાવ્યા મુજબ પ્રથમ ઓરડો સાફસુફ કરી નીચલી ચીજો મેળવી તેને યોગ્ય ઠેકાણે ગોઠવી દેવી જોઇએ:—

(ક) વાઢકાપ કરવાનું મેજ (ટેબલ).
(ખ) પલંગ.

(ગ) પાટાપુટી મૂકવાનું મેજ.
(ઘ) હાથ ધેાવાની ગીંડી તથા તે મૂકવાનું લાકડાનું મેજ.
(ચ) હથિયાર મૂકવાનું મેજ.
(છ) જખમ સાફ કરવાના રૂના ગેાટા મૂકવાનું મેજ.
(જ) હાથયાર ઉકાળવાનું યંત્ર.
(ઝ) દવા સુંઘાડનારને માટે એક મેજ.

(ક) વાઢકાપ કરવાનું મેજઃ—એક આશરે છ ફુટ લાંબુ, બે ફુટ પહેાળું અને અઠ્ઠાવીસ ઈંચ ઉંચું મેજ લઇ તેના ઉપર દર્દીને સુવાડવેા. આને માટે સાધારણ રીતે બાવરચીખાનામા વપરાતું મેજ હશે તેા તે ચાલશે. માત્ર તે સાબુ, ગરમ પાણી ને લેાશન વડે ધેાઇધાઇ તદન સ્વચ્છ કરવું જોઇએ.

(ખ) પલ ગઃ—દર્દીને સુવાડવાનેા પલંગ બરાબર સાફ કરવેા જોઇએ. તે ઉપરના ગેાદડા વાખાતા નાખવા જોઇએ અને ચાદરેા ધેાયલી સાફ બિછાવી તે ઉપર એક મિંણિયાનેા કડકેા મૂકી તેના ઉપર ડ્રૉશીટ મૂકવી જોઇએ.

વળી ગરમ પાણીની બાટલીએા તૈયાર રાખી તે ઉપર સંભાળથી ફ્લૅનલ વીંટી રાખવી કે દર્દી દાઝી ન જાય. રબરની બાટલીએા હેાય તેા તે ઉપરના ધાતુના બૂચ ખૂલ્લા ન રહે

(અને તેના ઉપર પણ ફ્લૅનલ આવે) તે બદલ સંભાળ રાખવી.

(ગ, ઘ અને ચ) પાટાપુટી માટે રૂના ગોટા માટે હથિયારોમાટે તથા સુંઘાડવાની દવા માટેનાં મેજઃ—આને માટે ચાર ન્હાની ચોખંડી ટેબલો અગર ટીપાઇઓ ચાલશે. એકના ઉપર પાટાપુટીનો સામાન, બીજી ઉપર જખમ ધોઇ લુંછવા માટે તૈયાર કરેલા, કપડામાં રૂ બાંધી બનાવેલા, ન્હાના ગોટાઓ મૂકવાનાં વાસણો, ત્રીજી ઉપર હથિયારો અને ચોથી ઉપર દર્દીને બેશુદ્ધ કરવા માટે સુંઘાડવાની દવાને લગતી સર્વે સામગ્રી મૂકવી. આ બધી મેજો ઉપર ભીનું પોતું ફેરવી લઇ સાફ કરી તે ઉપર સાફ ચાદર અથવા ટુવાલો બિછાવી દેવા.

એ શિવાય બે પાટીઆં જડેલી કે નેતર ભરેલી ખુરસીઓ તેવીજરીતે પોતું ફેરવી સાફ કરી તૈયાર રાખવી કે એક દવા સુંઘાડનારને અને બીજી જરૂર લાગે તો દાક્તરને બેસવા કામ લાગે.

(ઘ) હાથ ધોવાનું ગીંદી સ્ટૅન્ડઃ—હાથ ધોવા માટે પાણીથી ભરેલી એક ગીંડી અને એક હજાર ભાગ પાણીમાં એક ભાગ બીનઆયોડાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી મેળવી બનાવેલાં લોશનથી ભરેલી બીજી ગીંડી એમ બે વાસણો એક સ્ટૅન્ડ

(અથવા મેજ) ઉપર મૂકી રાખવા. કે દાક્તર શસ્ત્રક્રિયા કરતા પહેલાં પોતાના હાથ તેમા ધોશે. (લોશનની ગીંડી ઇનૅમલની હોવી જોઇએ. ધાતુની હશે તો તેને પારો વળગી લોશન બગડી જઇ વાસણ પણ ખરાબ થશે).

એક ન્હાની બાટલીમાં ઉપલું લોશન ભરી તેમા એક નખ સાફ કરવાનું બ્રશ બોળી રાખવું અગર તે બ્રશને ઉકાળી તૈયાર રાખવું.

એક સાબુની ગોટી પણ તૈયાર રાખવી; તે સિવાય

બે સાફ કામળો અને એક ચાદર દર્દીને સૂવાડવાના મેજ માટે,

બાર, નવા નહીં પણ ધોઇ સાફ કરેલા ટુવાલો.

એક હથિયાર મૂકવા માટે બાર ઈંચ સમચોરસ વાસણ અને બીજું કાપેલી નસો બાંધવા તથા સીવવાના દોરાઓ મૂકવા માટે આશરે ૭ ઈંચ સમચોરસ જેવડું વાસણ, (આ કામ માટે ટેબલ ઉપર ખાવાનું લાવવાની "ડીશ" ઠીક કામ આવશે અથવા તે ન હોય તો હાથ ધોવાની ગીંડીઓ અગર થાળીઓ પણ ચાલશે).

ત્રણ મોટાં પવાલા, એક હાથ બોળવાનું લોશન ભરવા માટે, અને બે જખમ સાફ કરવાને રૂના ગોટાઓ અગર વાદળીના ટુકડાઓ મૂકવા માટે,

એ પ્રમાણે સામાન પણ તૈયાર રાખવો.

આ બધાં વાસણો વાપરતાં પહેલા બરાબર સાફ કરવાં અને તપાવવાં અને પછી ઉંધાં મૂકી તે વપરાશમાં લેતાં-સુધી તે ઉપર ટુવાલ ઢાંકી રાખવા કે ધુળ અંદર જવા પામે નહીં. વાપરવાની તુર્તજ પહેલાં તેમને ઉકળતાં પાણીમાં બોળી કાઢવાં અગર પ્રથમ એકવાર તપાવી સુકાં કર્યાં પછી તેમાં થોડુંક મૅથીલેટેડ સ્પિરિટ (દારૂનો અર્ક) નાખી તે સળગાવી દેવો એટલે તેમાંના જંતુઓ મરી જશે.

વાઢકાપ કરતા પહેલા ત્રણ ગૅલન ઠંડું પાણી અને એ ઘાસતેલના ડબ્બાભરી ઉકળતું પાણી તૈયાર રાખવું અને વખતે વધારેની જરૂર પડે તે માટે ૫ણ તૈયારી ચાલુ રાખવી. આવું તૈયાર કરેલું પાણી જગમા નાખી તેના મ્હો ઉપર ગાંજના ટૂકડા બાંધી રાખવા કે તેમા ધુળ તથા જીવડા ન પડે.

વળી એક સાફ કરેલી ડોલ અગર બીજું વાસણ મેલું પાણી ઝીલવા માટે તથા બીજી ખરડાયલી ચીજો (પાટાપુટી વિગેરે) નાખવા માટે તૈયાર રાખવી.

દર્દીની તૈયારી:—વાઢકાપ કરતાં પહેલા દર્દીને તૈયાર કરવો જોઇએ એટલે તદન સુતેલો રાખવો; તેમજ તેની નાડ, દમ, તાવ વિગેરેની હકીકત નોંધી રાખવી તથા જે ભાગ ઉપર વાઢકાપ કરવી હોય તે ભાગના વાળ બોડી નાખી તે

ડુશવડે તથા બીજા જંતુનાશકારક શોશનથી ધોઇ સાફ કરવો વળી તેને બરાબર ઝાડો થાય તેવી તજવીજ કરવી. પિશાબ તપાસવો તથા તેને યોગ્ય કપડા પહેરાવી રાખવા. વખતે દાક્તર ફરમાવે તો તેનો પિશાબ તપાસવા માટે મોકલી આપવો.

વાઢકાપ કરવાની ત્રણ ચાર કલાક અગાઉથી તેને કઇ નક્કર ખોરાક આપવો નહીં

આસાએશઃ—બની શકે ત્યાંસુધી દરેક પ્રસગે વાઢકાપ કરતા પહેલા નિદાન ચોવીસ કલાકસુધી દર્દીને સુતેલોજ રાખવો. પેટ ઉપર વાઢકાપ કરવી હોય તો ઓછામા ઓછા બે ત્રણ દહાડા સુવાડી રાખવો ઠીક થશે, કારણકે તેથી તેનું મન તથા જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થશે. વળી તેને બે ત્રણ દસ્ત ખુલાસાથી આવે એમ કરવું. કેટલીક વખતે એના કરતા પણ વધારે લાબો વખત દર્દીને આરામ આપવો પડેછે

નાડ—વાઢકાપ કરતા પહેલા બને તેટલી લાબી મુદત સુધી દરરોજ નાડના સંખ્યા તથા તેની હાલત દહાડામા બે વાર તપાસી તાવના નમુના (ચાર્ટ)મા તેની નોંધ રાખવી આમ કરવું બહુ અગત્યનું છે. ઘણીવાર પરિચારીકાઓ આ બાબતમા બેદરકારી વાપરેછે અને તેથી નાડની ખરી હાલત માલમ પડતી નથી. વખતે તે ખરેખર જોઇએ તે કરતા

વધારે કે ઓછી પ્રથમથીજ હોય અને વાઢકાપ કર્યા પછી પણ તેજ પ્રમાણે ચાલતી હોય તેથી દાક્તર વખતે અંદે-શામાં પડી જાયછે કે તેમ થવાનું કારણ શું હશે ?

દમઃ—નાડની માફક દમની પણ નોંધ બેવાર કરી રાખવી જોઇએ.

તાવઃ—તાવની નોધ પણ નિદાન દહાડામાં બેવાર કરતા જવું. માત્ર દાક્તરનો હુકમ હોય તો તે કરતાં પણ વધારેવાર નોંધ લેવી. જેટલી નાડ નોંધવાની અગત્ય ઉપર જણાવી તેટલીજ દમ અને તાવની નોધ બદલ પણ સમજવી.

મોંઢું:—વાઢકાપ કરતાં પહેલાં દાંત તથા મોહની હાલત બદલ પણ ધ્યાન આપવું બહુ અગત્યનું છે. જો દાંત સડી ગયા હોય અને પૂરતો વખત હોય તો દાંતના દાક્તરની સલાહ લેવી. દર્દીનું મોંહ પ્રથમથી ગંદુ હોય તેના પરિણામે વાઢકાપ કર્યા પછી ફેફસાંમા તેનું ઝેર દાખલ થઇ તેનો વરમ (ન્યુમોનીઆ) થયાના ઘણા દાખલા નોધાયલાછે.

દર્દીથી પોતાથી બને તો કંઇ સારી ભૂકી (ટૂથ પાઉડર) વડે દાંત અને મોંહ સાફ કરવાં. પોતે બહુ અશકત હોય તો પરિચારીકાએ રૂના પૂમડા ચીપીઆમાં પકડી તે ઉપર ગ્લાઇકોથાઇમૉલીન જેવી કંઇ સુગંધી દાંત સાફ કરવાની દવા નાખી તેવડે સાફ કરવા.

પિશાબ:—મોટી વાઢકાપ કરતા પહેલા પિશાબ બરાબર તપાસવાની ઘણીજ અગત્યછે, કારણકે કેટલાક રોગોમા ગુર્દાની હાલત બરાબર જાણ્યાવિના વાઢકાપ કરવામા બહુ જોખમ રહેછે.

સ્નાન—દાક્તરની સલાહ હોય તો આગલે દિવસે સાંજે દર્દીને ગરમ પાણીથી ન્હવરાવવો.

પહેરવેશ:—દર્દીને સાફ સુત્રાના કપડાં પહેરાવવા અને જે ભાગો ખુલ્લા રહે તે ઉપર ઢાંકવા માટે હલકા ગરમ કપડા રાખી મૂકવા કે જરૂર પડયે ઓરાડવાથી તેના શરીરને લાગેલો ધક્કો ઓછો થાય.

ખોરાક—વાઢકાપ કરવાની ચાર કલાક અગાઉ દર્દીને એક પ્યાલો ભરીચ્હા અને માખણ લગાવી ભૂંજેલી પાઉંની એક ન્હાની કાતરી આપવી.

૩. જાતી તૈયારી:—પરિચારીકા પોતે તનદુરસ્ત જોઇએ અને તેને ગળુ આવવાની બિમારી અગર આગળા ઉપર કંઇ કોહતો જખમ ન હોવો જોઇએ.

તેણે વાઢકાપ કરવાના ઓરડામા દાખલ થતા પહેલાંજ પોતાના ઝભ્ભાની બાય ઉપરના કફ કાઢી નાખી બાય વાળી દઇ કોણીની ઉપલી બાજુએ ચઢાવી દેવી અને ધોયલો સાફ ખલકો પહેરી લેવો. આગળા ઉપર વીંટીઓ હોય તે-જો લગ્નની વીંટી હોય તો તે પણ-કાઢી નાખવી.

પછી સાબુ અને નખ સાફ કરવાના બ્રશવડે હાથના પોંચા અને કળાઇના ભાગ છેક કોણી સુધી ધોઇ કાઢવા. હાથ ધોવામાં બનતાસુધી વહેતું પાણી વાપરવું. (નળ ખૂલ્લો કરી તેમાંથી પડતી ધારવડે હાથ ધોવા).

આટલુ કર્યાપછી બાફ આપી જંતુરહિત કરેલો સ્વચ્છ ઝભ્ભો પહેરી લેવો અને ધ્યાન રાખવું કે, પ્રથમ પહેરેલા કપડાનો કોઇ ભાગ આગળથી કે પાછળથી ખૂલ્લો ન રહે. ત્યારબાદ ફરી હાથ કોણી સુધી ધોઇ કાઢવા

હાથની સંભાળ—નખ એવી રીતે કાપેલાજ રાખવા કે, જરૂર પડયે બ્રશવડે બરાબર સાફ કરી શકાય. પાટાપુટી કરતા પહેલાં અગર વાઢકાપ થતા પહેલાં નખ કોતરી સાફ કરવામાં જોખમ રહેછે. હાથની ચામડી સુંવાળી રાખવી જોઇએ. દરવખત હાથ ધોયા પછી બરાબર સુકા કરી થોડું કે પાણી અને ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ લગાવવાથી ચામડી ઠીક સુંવાળી રહેછે.

આંગળાંને કદીપણ પરૂ લાગવા દેવું નહીં અને ખરડાયલા પાટાપુટી ચીપીઆ વડેજ ઉંચકવા.

વાઢકાપના ઓરડામા દાખલ થતાંજ અને હથિયાર વગેરેને હાથ લગાડતા પહેલાં પૂરી ત્રણ મિનિટ સુધી હાથ ખુબ ધોવા જોઇએ. હથેળી અને કળાઇ ઉપર ઉકાળી સાફ

કરેલાં બ્રશ વડે સાબુ લગાવી પૂરતું ફીણ નીકળે ત્યાં સુધી ઘસવું અને પૂરતું ગરમ પાણી વાપરવું. નખ અને આંગળાં વચ્ચેના કાતરા સાફ કરવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. ત્યારબાદ થોડાજ વખત પહેલા વરાળથી સાફ કરેલા ટુવાલ વડે હાથ લુંછી સૂકા કરવા, અને તે ટુવાલ ફરી સાફ કર્યા વિના વપરાશમા લેવો નહીં. જો સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોયા પછી કંઇ જંતુનાશકારક દવામા બોળવા હોય અથવા રબરના મોજાં પહેરવા હોય તો પછી હાથ લુંછી સાફ કરવાની જરૂર નથી.

સામાન્ય નિયમોઃ—વરાળથી સાફ કરવાના યંત્ર (સ્ટેરેલાઇઝર) માથી તુર્તજ બહાર કાઢી ન હોય એવી સર્વે વસ્તુઓને વાઢકાપ કરવાની બાબતમા અપવિત્ર ગણવી, અને એવી સર્વે વસ્તુને હાથ લાગી જાય તો ફરી ઉપર કહ્યા મુજબ હાથ બરાબર ધોઇ નાખવા.

વાઢકાપ વખતે પહેરવાનો ઝભ્ભો એકવાર ટીનના વાસણમાથી બહાર કાઢયો એટલે પછી તેને ધોયલા હાથ અથવા ઉકાળી સાફ કરેલા હથિયારો લાગવા દેવા નહીં, કારણ શાસ્ત્રીયરીતે જોતા તે પવિત્ર ગણાય છે એમ સમજવું.

કોઇ પરિચારીકાને જો રૂના પોળ વડે જખમને લુંછવાનું કામ સોપવામા આવે તો તેમ કરવામા પોતાના આંગળાં

જખમને ન લાગે તેવી તેણે તકેદારી રાખવી અને તે પેાળ એવી રીતે પકડવું કે આંગળાંને અડેલેા ભાગ કેાઇપણ વખતે જખમને લાગવા ન પામે.

વાઢકાપ થયા પછીનો ફરજો.

વાઢકાપ થઈ રહ્યા પછી એારડા ઠીકઠાક કરવા વિષે:—એકવાર વાઢકાપ પૂરી થઇ રહી એટલે દર્દી પાછેા શુદ્ધિમાં આવે તે પહેલાં ખરડાયલા કપડાં, વાઢકાપનું મેજ, અને હથિયારેા એારડામાંથી બહાર કાઢી નાખી એારડેા ફરી ઠીકઠાક કરવેા અને તેમાં ફક્ત બેજ મેજ—એક પાટા-પુટીના સામાન માટે અને બીજી પરિચારીકાના ઉપયેાગ માટે રહેવા દેવી. એ સિવાય એક હાથાવાળી ખુરસી અને પરિ-ચારીકા એકજ હેાય અને તેને રાત્રે દર્દીના એારડા-માંજ સૂવાનું હેાય તેા એક વાળવાનેા પલંગ અગર એક કૅાચ પણ રાખવેા.

વળી પરિચારીકા દર્દીને અડચણ કર્યા વગર પેાતાનેા રીપેાર્ટ લખી વાંચી શકે તે માટે એક યેાગ્ય એાથા (શેડ) સાથની બત્તિ પણ રાખવી જોઇએ તથા સઘળું એવું ચુપ-ચાપ રાખવું કે કલૅારેાફેાર્મની અસરમાંથી દર્દી જાગૃત થાય કે તુર્ત તેને ઉંઘ આવી જાય. સમાંવહાલાં કે દરદેાસ્તેાને દાક્તરની પરવાનગી વિના એારડામાં દાખલ થવા નજ

દેવા અને પરિચારીકાએ કદી પણ દર્દીનો ઓરડો છોડી જવું નહી. તેટલા માટે કંઇ મદદની જરૂર પડે તે સારૂ એક ઘંટડી રાખી તે વગાડવી.

હથિયારો સાફ કરવા વિષે—ઘણીવાર દર્દીની સંભાળ લેવાની જરૂર પડેછે. માટે આ કામ કેટલીકવાર થોડો વખત નાખી મૂકવું પડેછે તેમ છતા વખતે દાક્તર હથિયાર સાફ કરવા ફરમાવે તો સૌથી સારો રસ્તો એજછે કે, એક મોટી ગીંડીમા હથિયારો મુકી દઇ તે ઉપર પુષ્કળ ઠંડુ પાણી નાખવું કે તેમા બધા બોળાઇ રહે.

જો સાફ કરવાનો વખત મળે તો પછી ઠંડા પાણી, સાબુ અને સોડાખારવડે ધોઇ લોહીના ડાઘ સાફ કરી નાખી કોઇ જાતના પ્લેટ સાફ કરવાના પાઉડરથી ઘસી તેની પાછી ઝળક કાઢવી, અને પછી ઉકળ ગરમ પાણીથી ચોળીચાળીને ધોઇ નાખી જ્યાજ્યા સાંધા હોય ત્યા તપાસી જોવું કે કચરો તેમા ભરાઇ વળગી ન રહે.

હથિયારો ધોવા માટે 'લાઇસોલ' નામની દવા ઘણી ઉપયોગીછે, કારણકે તે જંતુનાશકારકછે. સાબુના ફીણ જેવી પ્રકૃતિ ધરાવનારીછે અને તેથી હથિયારો ચળકતા થાયછે.

દર્દી તરફ આપવું જોઇતું ધ્યાન.

દર્દીને બિછાનામા સુવાડયો કે તેને તુર્ત એક ગરમ કરેલી

કામળ ઓરાઢી દેવી અને તેને લગાવેલી ગરમપાણીની બાટલીઓ ફરી તપાસી જોવી કે તેના ઉપર ફ્લૅનલ બરાબર વીંટાળેલી છે કે નહીં. દર્દી બેશુદ્ધ હોય એટલે તેને, પોતે દાઝેછે કે નહીં તેની ખબર રહેતી નથી અને તેથી પરિચારીકા બેદરકાર રહે તો એવા ભારે જખમો પડે છે કે તેને રૂઝતા મહિનાઓ વીતી જાયછે.

દર્દીનું માથું નીચું રાખવું અને તેની ગરદનની આસપાસ એક ટુવાલ એવી રીતે વીંટવો તથા મોહ આગળ એક કાસીઓ એવી રીતે મુકવો કે તેને ઉલટી થાય તો પહેરેલા તથા ઓઢેલા કપડા બગડવા ન પામે.

જો પેટ ઉપર વાઢકાપ કરી હોય અને ઉબકો ઉલટી થયા કરતા હોય તો તે વેળાએ પરિચારીકાએ પેટ ઉપર કરેલા જખમની બન્ને બાજુએ પોતાના બેઉ હાથ મુકી પેટને ટેકો આપવો કે તેથી ટાકા ઉપર ઝાઝું ખેંચાણ ન આવે. વળી એમ ટેકો આપવાથી દર્દીને દુખાવો પણ ઓછો થશે. ઉલટી બધ થઈ કે તુર્ત પરિચારીકાએ રૂના નાના નાના પોળ (ગોટા) લઇ તેને ગ્લિસરીન તથા લીંબુના રસના મિશ્રણમા બોળી તે વડે મોહ લુંછી સાફ કરવું.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે દર્દી શુદ્ધિમા આવે (સુંઘાડેલી દવાની અસર નાબુદ થાય) ત્યા સુધી તેને પરિચારીકાએ

એકલો સુધી જવું નહીં, કારણકે વખતે તે અછાડપછાડ કરી પલંગ ઉપરથી પડી જવાનો સંભવ રહેછે.

દર્દી દવાની અસરતળે હોય ત્યાં સુધી બેશુદ્ધિમાં કાંઇ બોલી ગયો હોય તે ઉપર પરિચારીકાએ લક્ષ ન આપવું અને અસબત તે પાછું દર્દીને પોતાને કે બીજા કોઇને કહી સંભળાવવું નહીં.

નાડઃ—દર્દીની નાડ દર ચાર કલાકે લેવી જોઇએ અને તેની નોધ તાવ ભરવાના નમુનામાં (ચાર્ટમાં) રાખવી. વાઢકાપ કર્યા પછી દર્દીની હાલત કેવી છે તે જાણવાનું સૈાથી અગત્યનું સાધન નાડછે, મ ટે બની શકે ત્યારે દરેક પ્રસંગે પરિચારીકાએનાડ તપાસવાનુંશીખીલેવામાં ડહાપણસમાયલુંછે.

વાઢકાપ કર્યા પછીના પહેલા બાર કલાકમાં નાડ સૈાથી વધુ ઝડપથી ચાલેછે.પરંતુ એમુદત દરમ્યાન પણ તે૧૨૦કરતાં વધારે હોવી ન જોઇએ. બાર કલાક પછી જો બધું બરાબર હોય તો સાધારણ રીતે તે ૧૦૦ કરતાં ઓછી થઇ જાયછે. જો તેમ ન થાય અને વધતી ચાલુજ રહે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી. પુષ્કળ લોહી વહ્યું હોય અથવા શરીરને ધકકો લાગ્યો હોય તો તે ૧૪૦ અથવા તે કરતાં પણ વધારે હોય છે અને કોઇ કોઇવાર તો ગણી પણ શકાય નહીં એટલી ઝડપથી ચાલેછે. વળી રક્તસ્રાવમાં (લોહી વહી ગયું હોયતો)

તે બહુ પોચી અને નબળી હોયછે. પેટમાં બાદી હોઈ આંતરડાં ફુલ્યાં હોય તોપણ નાડની ઝડપ વધી જાયછે અને પેટની અંદરના પડદાનો વરમ હોય તો તે ઝડપથી વધી ૧૨૦ કરતાં પણ વધારે ચાલેછે અને ઝીણી પણ કઠણ માલમ પડેછે.

તાવઃ—તાવ પણ દર ચાર કલાકે લઇ નમુનામાં ભરવો જોઇએ. સખત પ્રકારની વાઢકાપ કર્યા પછી બહુકરી આઠ કલાકમાં ૧૦૦° ફૅરનહાઇટ સુધી ચઢેછે. ત્યારપછી બીજાબાર કલાકસુધી લગભગ તેટલોજ રહી ધીમેધીમે ઉતરી જાયછે.

૯૮.૪° ફૅરન્હાઇટ કરતાં શરીરનો ગરમી ઓછી હોય તો તે ધક્કાની અગર રક્તસ્રાવની નિશાની ગણવી જોઇએ.

! પેટ ઉપર વાઢકાપ કર્યા પછી–મુખ્યકરી બીજે દિવસે તાવ ઝડપથી વધી જાય તો તે બહુ જોખમભરેલો ગણવો જોઇએ. કારણ તે આંતરડાની આસપાસના પડદાના (અંતરાવરણના) વરમની નિશાની હોયછે.

કંઇપણ ખાસ કારણ જણાઇ આવ્યાવિના તાવ જોરમાં અને ચાલુજ રહે તો બહુકરી તપાસમાં એવું માલમ પડી આવશે કે, એકાદ ટાંકાની આસપાસ પરૂ ભરાયું છે. વળી કોઇક દર્દી બહુ નબળા મનનો (નબળા તંતુઓ ધરાવનારો) હશે તો તેને પણ થોડા કલાક તાવ વખતે ચઢી આવેછે. ઘણીવાર એવું બનેછે કે, તાવ ચઢયો હોય તે ઝાડો સાફ

લાવવાથી ઉતરી જાયછે.

દમઃ—પરિચારીકાએ દર્દીનેા દમ એક મિનિટમા કેટલેા ચાલેછે, તે નેાધી રાખવેા જેાઇએ. પેટ ઉપર વાઢકાપ કર્યા પછી જો તે ઝડપથી ચાલે તેા ધક્કાની અગર રક્તસ્રાવની નિશાની સમજવી, અને વાઢકાપ કર્યા પછી થેાડે દહાડે તેવું જણાય (દમ વધારે સંખ્યામા હેાય) તેા ખાસી, ફેફસાનેા વરમ અમર આંતરડાની આસપાસના પડદાનેા વરમ બહુકરી થયેા હશે એમ સમજવું.

જીભઃ—પેટ ઉપર વાઢકાપ કર્યા પછી પહેલા ચેાવીસ કલાકસુધી જીભ બહુકરી સુકી અને સહેજ ભુરા રંગની હેાયછે. ત્યારપછી તે સફેદ અને ભીની થવી જેાઇએ. આંતરડાની આસપાસના પડદાના વરમમાં અથવા આંતરડામાં મળનું રેાકાણુ થયું હેાય ત્યારે સુકી, ભુરી, અથવા લાલ, ઝલેહદાર અગર છામરાવાળી હેાયછે.

ખેારાકઃ—સાધારણ વાઢકાપ કર્યા પછી આશરે ત્રણ ચાર કલાક રહી દર્દીને દૂધ નાખેલી ચાહ ચાર આઉંસ અગર તેટલુંજ ગરમ દૂધ અને પાણી આપવું. ત્યારપછી દાક્તર દર્દીને હલકેા જુલાબ આપવાનું ફરમાવે ત્યાંસુધી હલકેા પ્રવાહી ખેારાકજ આપ્યા કરવેા. એકવાર જુલાબ આપી પેટ સાફ થયું કે પછી પાઉં માખણ, કસ્ટર્ડ,

ચીકન (મરઘું) વિગેરે આપવાનુ શરૂ કરી બનતી ઉતાવળે હમેશનો ખોરાક આપવો.

સુવા બેસવાની ઢબમાં ફેરફારઃ—દર્દી બિછાનામા હરીફરી શકે અથવા પડખુ વાળી શકે તે માટે તરેહવાર યુક્તિઓ કરવામા આવેછે. આમા સૌથી ઉપયોગી યુક્તિ એ છે કે, બિછાનાના માથાના ભાગમા અગર ઓરડાની છતમા એક આકડી (હુક જડીને ઉપર એક દોરડું એવી રીતે લટકતું રાખવું અને તેને નીચલે ભાગે એક આશરે પંદર ઇંચ લાબી અને એક ઇંચ લીસી ગોળ જાડી લાકડી એવી રીતે ખોસી (અગર બાધી) રાખવી કે તે આડી લટકતી રહે અને દર્દી પોતાનો હાથ લાબો કરે તો સહેલાઇથી તેને પકડી શકે. આ યુક્તિથી દર્દીને ઘણો આરામ મળેછે, કારણકે તે વખતોવખત તેના ઉપર પોતાના હાથ ટેકવી આસાએશ લઇ શકેછે અગર પોતે ગમે તેમ પડખું ફેરવી શકેછે. કેટલીક બિમારીઓમા—ખાસ કરી હૃદય અને ફેફસાના દર્દોમાં અને માદગીમાથી સાજા થવાની મુદત દરમ્યાન—બિછા નામાં અઢેલીને બેસવાની બેઠકથી દર્દીને ઘણો આરામ મળેછે.

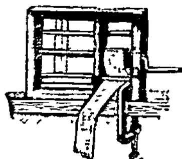
પ્રકરણ ૨૩ મું.

પીંડારીકા પાટા.

પાટાના ઘણા જુદાજુદા ઉપયોગ કરી શકાયછે:— (૧) કોઇ જખમાયલો અથવા સુઝેલો ભાગ ઢાંકી તેનો બચાવ કરવા માટે, (૨) કંઇ ઇજા થયલા ભાગને આરામ આપવા માટે, (૩) ભાગેલા હાડકાના છેડા બરાબર ઠેકાણે બેઠેલા રાખવા માટે (૪) જખમ પડયો હોય તેના ઉપર અને જખમાયલી ધોરીનસ ઉપર દબાણ કરવા માટે તથા તે નસમાથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે, (૫) કોઇ સુઝેલા અવયવ ઉપર દબાણ કરી તેનું કદ ન્હાનું કરવા માટે, અને (૬) ખપાટીયાં તથા ગાદી લગાવી હોય તેને તેજ ઠેકાણે કાયમ પકડી રાખવા માટે

પીંડારીકા પાટા સણના કપડાના (લીનનના),માદરપાટના, માજના અગર એક ખાસ જાળીદાર કપડાના બજારમા તૈયાર વેચાતા મળી શકેછે. આમાના કોઇપણ છ વાર લાબા કપડામાંથી અઢી, ત્રણ કે ચાર ઇંચની સળંગ ચીપ ફાડી કાઢી તેના આ પાટા બનાવી શકાયછે. માત્ર તે કપડાની જાડી કોર હોય તે પ્રથમ કાપી નાખવી જોઇએ. આ

ચીપોને આગળાંવડે અગર એક ખાસ યંત્રવડે ગોળને ગોળ સરખા અને મજબૂત વીંટી પીંડાં બનાવવામાં આવેછે. (આકૃતિ ૨૧).



આકૃતિ ૨૧ મી. પાટા વીંટવાનું યંત્ર.

શરીરના કોઇ પણ અવયવ ઉપર પાટો બાંધવા માટે આપણે પહેલો પાઠ એ શીખવાનો છે કે, તેમાં કેટલી મજબૂતી અને કેટલા ટેકાની જરૂરછે અને તે ભાગ ઉપર દબાણ એક સરખું કેમ આપી શકાય ? એટલા માટે પાટે હમેશાં પીંડું વાળીને બાંધવો અને બાંધતાં બાંધતાં ફક્ત તેનો ત્રણ ચાર ઇંચ જેટલોજ ભાગ ખોલતાં જવું અને જેમજેમ તે બંધાતો જાય તેમતેમ તેના આંટા કોકાણે રાખવા માટે

આમળા તથા અંગુઠાનો ઉપયોગ કરવો.

પાટો બાધવાનું કામ શરૂ કરતા પહેલાં નીચલા સામાન્ય નિયમો બરાબર શીખી લેવા જોઇએ.

૧. જે અવયવ ઉપર પાટો બાંધવો હોય તેની સામા ઉભા રહેવું અને તે ભાગને જેરી સ્થિતિમાં રાખવો હોય તેની સ્થિતિમાં પાટો બાધતા પહેલાજ મૂકી દેવો. એટલેજે હાથ ઉપર પાટો બાંધવો હોય તો તેને કોણીમાંથી વાળીદેવો અને અંગુઠો માથા તરફ રહે એવી સ્થિતિમાં પોંચાને મૂકવો.

૨. પાટાનું પીંડું મજબૂત વાળવું. જો પાટો નવોજ વેચાતો લીધો હશે તો તો કારખાનાવાળાઓએ તે તેવો વીંટયોજ હશે, પણ એકવાર ઉકેલી ફરી બાંધવો હોય તો તે પહેલાં તમારે પોતાને હાથે તે મજબૂત વીંટવોજ જોઇએ. પીંડું ઢીલું વાળ્યું હશે તો પાટો બરાબર બંધાઇ શકશેજ નહીં.

૩. પાટાનો બહારનો ભાગ ચામડીને અડીને રહે એમ રાખીને બાંધવો કારણ તેમ કરવાથી તે સહેલાઇથી ઉકેલાતો જશે,

૪. પાટો બાંધવાનો શરૂ કરતી વખતે તેનો છેડો અવયવ ઉપર જરાક ત્રાસો મૂકી તે ઉપર ઉપરાછાપરી એક કે બે આંટા મારી દેવા કે છેડો સરકી જવા ન પામે.

૫. પાટો બધા અવયવો ઉપર નીચેથી ઉપર બાધવો

અને નીચવા આટા કરતાં ઉપલા સહેજ ઢીલા રાખવા. હાથ ઉપર બાધવે હોય તો આગળાથી શરૂ કરી કોણી તરફ જવું અને પગ ઉપર પાનીથી શરૂ કરી ઘુટણ તરફ જવુ. માત્ર ધડ ઉપર બાધવે હોય તો ઉપરથી શરૂ કરી નીચે ઉતરતા જવુ.

૬. અદરની બાજુથી બાધવે શરૂ કરી અવયવની આગલી બાજુએ થઇ બહારની બાજુ તરફ જવું.

૭. જેમજેમ ઉપર ચઢતા જઇએ તેમતેમ ઉપલા આટાવડે નીચલાનો ⅔ જેટલો ભાગ દાબતા જવુ.

૮. ઉલટ વળ આપવામા આટા બધા સમાન અંતરે–એક સરખા દૂર–આવવા જોઇએ અને એવો (ઉલટ વળ હમેશા ઉપરથી નીચે આપવો.

૯. બાધો હોય ત્યા અંગ્રેજી આઠડાના આકારનો પાટો બાધવો.

૧૦. આખા અવયવ ઉપર બધા આટાનુ એકસરખુ અને સાધારણ મજબૂત દબાણ જોઇએ જો કોઇ હાથ કે પગ સુઝેલો હોય અને તેને વચમાથી તંગ પાટો બાધી ઉપર અથવા નીચે ઢીલો રાખવામા આવે તો લોહી ફરતું બંધ થઇ ઉલટું તેને નુકશાન થશે, કારણ જ્યાઆગળ પાટો તંગ હશે તેને ઉપલે અથવા નીચલે ભાગે સોજો વધારે આવશે.

૧૧. પાટો ઉકેલતા ચામડી ઉપર લાલ લીટીઓ દેખાય

તેા એમ સમજવું કે તેની કોરેાનું દબાણ એકસરખું થયું નથી.

૧૨. પાટા પૂરેા બધાઇ રહ્યો એટલે તેનેા છેડેા એક ટાંચણીવડે મજબૂત કરવેા. માત્ર છાતી અથવા પેટ ઉપરના પાટામાં છેડેા આગલા આંટા સાથે સીવી લેવેા ઠીક થશે. છાતીનેા પાટા દમ લેતાં સહેલાઇથી ઢીલેા પડી જવા સંભવ ર્હેછે માટે એના જૂદાજૂદા આંટાઓ પણ એકબીજા સાથે સીવી લીધા હેાય તેા વધારે મજબૂતી મળેછે. આ પાટાનેા છેડેા પીઠ ઉપર આવ્યેા હેાય અને ત્યાં ટાંચણી લગાવવામાં આવે તેા દર્દીને બહુજ બેચેની લાગે એ સહેજ સમજી શકાય એમછે.

૧૩. પાટેા વીંટી તેનું બરાબર પીંડું બનાવ્યા સિવાય કદીપણ તે બાંધવા તજવીજ કરવીજ નહીં.

૧૪. પાટેા ઉકેલવામાં તેનું ઢીલું ગુંચળું વાળી એક હાથમાંથી બીજામાં લેતા જયા કરવું

પીંડારેાકા પાટા બાંધવાની જૂદીજૂદી રીતેા.

આ પાટેા ચાર જૂદીજૂદી રીતે બાંધી શકાયછે —

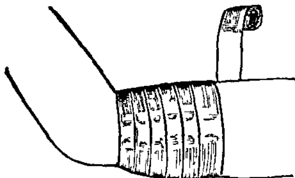
૧. સાદેા વળ આપીને.

૨. ઉલટવળ આપીને

૩. અંગ્રેજી આઠડાના આકારનેા

૪. દર બે આંટા એકમેક સાથે કલમતરાસ રાખીને (સ્પાઇકા).

૧ સાદા વળનેા પાટેા—આમા અવયવની ઉપર કૉર્કસ્ક્રુની માફક એક ઉપર એક વળ આપતા જઈ દરેક વળ આગલાના ⅔ ભાગને ઢાકતેા જાય એવી રીતે બાંધવામા આવે છે. (આકૃતિ ૨૨)

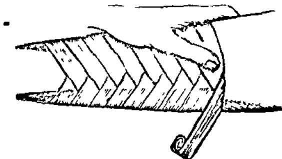


આકૃતિ ૨૨ મી, સાદા વળનેા પાટેા

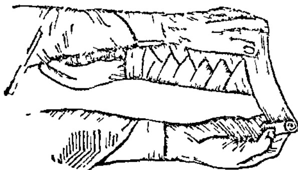
જ્યારે અવયવની જાડાઇ એકસરખી હેાય–દાખલા તરિકે કળાઇનેા (કાડાને અડીને રહેલેા) નીચલેા ભાગ અથવા આગળાએા–ત્યારે આ રીત ઉપયેાગમાં આવેછે

૨. ઉલટવળવાળેા પાટેા—જ્યારે અવયવની જાડાઇ એકસરખી ન હેાય–દાખલા તરિકે પીંડીના (ટટાના) ભાગમા–ત્યારે તેના આટા એકસરખા અને મજબુત બેસે તેને માટે

આ રીત વાપરવામા આવેછે. (આકૃતિ ૨૩ મી.)

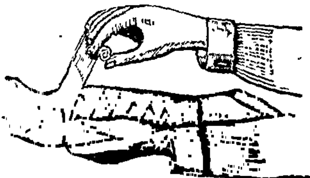


આકૃતિ ૨૩ મી ઉલટાવળને પાટો



આકૃતિ ૨૪ મી, ઉલટવળ લેવાની શરૂઆત.

તે બાંધવાની તદબીર નીચે મુજબછેઃ—પ્રથમ અવયવની આસપાસ બે સાદા વળના આંટા મારી દઇ એકમાં પીંડું આળગે હાથે પકડવું અને બીજા હાથનો અંગુઠો અવયવની બહારની બાજુએ નીચલી કોર ઉપર મૂકવો. ત્યારબાદ પાટો આશરે ત્રણ ઇંચ ઉકેલી તેને સહેજ ઢીલો પકડવો (વચમાં સહેજ ખોલ પડવા દેવી) અને પછી પીંડાંને નીચલી તરફ ગેલાંટ ખવાડી વળ આપી દઇ (આકૃતિ ૨૫) અવયવની બીજી બાજુએ તંગ કરી દેવો. ઉલટવળવાળા ભાગની નીચલી કોર પ્રથમના વળની કોરથી સમાંતરે રહેવી



આકૃતિ ૨૫ મી ઉલટવળ પુગે કરવાની રીત.

જોઇએ. પીંડું અવયવના પાછલા ભાગ તરફ ફરીને પાછું બહારની બાજુએ આવે કે ફરી બીજો ઉલટવળ લેવો. એમ જરૂર જેટલા ઉલટવળ લેતા જઇ ઉપર ચઢતા જવુ.

આ (ઉલટવળવાળો) પાટો સાદા વળના પાટા કરતાં વધારે મજબૂત બેસેછે અને તેથી અવયવને ખપાટીયું લગાવવુ હોય તો વધારે પસદ કરવા જોગ થઇ પડેછે. માત્ર એનો ગેરફાયદો એછે કે તે સ્થિતિસ્થાપકતાનો ગુણ ધરાવતો નથી. સાધાની નજદીકમા એ પાટો ઉપયોગી થઇ પડતો નથી.

૩. ઇંગ્રેજી આઠડાના આકારનો પાટોઃ—સાધાની આસપાસ એક ઉપર એક કલમતરાસ આટા એવીરીતે લેવામા આવેછે કે તેથી ઇંગ્રેજી આઠડાના જેવો આકાર થાયછે. દરેક આટો નીચેના આટાના ⅔ ભાગને દાબતો જાયછે.

કોઇ ભાગ ઉપર-દાખલા તરિકે હાથના પોચા ઉપર- આવો પાટો બાધવાની રીત નીચે મુજબછે -પ્રથમ કાડાની આસપાસ બે આટા લઇ છેડાને મજબૂત કરવો, કે તે સરકી જાય નહીં. ત્યારબાદ પીંડાને હાથને પાછલે ભાગે ત્રાસું લાવી નાની આગળીના મૂળ તરફ લઇ જવું. ત્યાથી હથેલી ઉપર બધા આગળીઓના મૂળ પાસેથી આડું ફેરવી લાવી અંગુઠા તથા પહેલી આગળી વચ્ચેના ખાડામા લાવવું. ત્યારબાદ પાછું હાથની પાછલી બાજુએ ત્રાસું લઇ કાડાની

અંદરની કોર તરફ લઈ જઈ કાંડાની તથા હાથની આસપાસ પ્રથમ મુજબ વીંટાળવું. આમ બીજો આટો મારતી વખતે પહેલા આટાનો ½ ભાગ તેમજ બધા આગળાઓના મુળ ઢાંકી દેવા. આમ એકપછી એક ત્રણ આટા લેવા અને દરેક આગલા આંટાનો ½ ભાગ દાબતા જવુ. છેવટે એક આટો કાંડાની આસપાસ મારી ટાચણી લગાવી દેવી.

આ રીત મુખ્યકરી સાધાની નજદીકમા વાપરવામા આવે છે એ ઉલટ વળના કરતા ઓછો મજબુત બેસેછે પણ તેના કરતાં વધારે સ્થિતિસ્થાપકતાનો ગુણ ધરાવેછે.

૪. કલમતરાસ પાટો (સ્પાઇકા)—આ ઇગ્રેજી આંકડા જેવોજ પાટોછે. માત્ર તેમા ફરક એટલોજછે કે, આમા બે કલમતરાસ આટાના ગાળા પૈકી એક ગાળો બીજાકરતા નાનો હોવછે. જખમ ઉપર મારેલી પટી તેને ઠેકાણે રહે તે માટે તેમજ સાધા ઉપર દબાણ ચાલુ રાખવા માટે, એ પાટો બાધવામા આવેછે

એ લગવવાની બે જુદીજુદી રીતછે —

(ક) સાદો કલમતરાસ. આ ખભા તથા થાપા ઉપર લગાવવામા આવેછે.

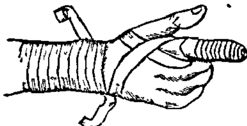
(ખ) વળ દઈ જતો કલમતરાસ પાટો. એડી, ઘુંટણ તથા કોણી જેવા ભાગો જેમાં કે...

હાડકાના ઢેકા નીકળી આવેલા હોય ત્યાં આ પાટો લગાવવામાં આવેછે.

શરીરના જુદાજુદા ભાગો ઉપરના પાટા.

આંગળીનો પાટોઃ—આશરે ૩/૪ થી ૧ ઇંચ પહોળી પાટાની ચીપ અગર વિલાયતી શીતનું ગુંચળું લઇ તેનું ગોળ પીંડું બનાવો.

પ્રથમ હથેળીને ઉંધી રાખી અંગુઠાના મુળમાથી પાટો બાંધવો શરૂ કરો. પાટાનો ત્રણ ચાર ઇંચ જેટલો છેડો ખુલ્લો રાખી, પીંડાને કાંડાની આસપાસ બે વાર ફરવી બે આંટા મારો એટલે છેડો મજબુત પકડાઇ સરકી જશે નહીં. પછી પીંડાને હથેળીને પાછલે ભાગે ઉંચે લાવી જે આંગળી ઉપર બાંધવો હોય તે આંગળી ઉપર એક મોટો સાદો વળ આપી એકદમ ટેરવે ચઢી જઇ ત્યાંથી નાના વળ ખવરાવતાં છેકટાંચા



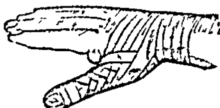
આકૃતિ ૨૬ મી. આંગળીનો પાટો.

(વેઢા) સુધી આવેા. વળ એવી રીતે આપેા કે નવેા વળ તેના પહેલાના વળના ⅔ ભાગને ઢાકતેા જાય વેઢાસુધી પહેાચ્યા પછી પીડાને હથેળીને પાછલે ભાગે પાછું લઇ જઇ કાંડાને અંદરને ખૂણે લાવી આગળ પ્રથમ રાખેલા ખૂલ્લા છેડા સાથે મજબૂત ગાંઠ મારી દેા. (આકૃતિ ૨૬).

એમ કરતા વધારે આગળીઓને એકજ વખતે પાટેા બાધવેા હેાય તેા એકનેા પાટેા પૂરેા થયા પછી પીંડાને કાંડાની આસપાસ એક વળ આપી બીજી આગળીને તેવીજ રીતે બાધવાનુ શરૂ કરવું

૨. અગુઠાનેા પાટેા —આગળીના પાટાની માફક ચીપ કે રીતનું પીંડુ લ્યેા.

પછી હાથનેા પેાચેા ઉઘેા કરી અગુઠાના મૂળમાથી શરૂ કરી બે આટા કાંડાની આસપાસ લ્યેા ત્યારબાદ પીંડાને અગુઠાના મૂળ ઉપરથી રહી અગુઠા અને પહેલી આગળીની વચમા લઇ જઇ અંગુઠાના ઉપલા સાધાની આસપાસ વીંટી લાવેા. ફરી અંગુઠા અને પહેલી આગળી વચ્ચે લઇ જઇ અંગુઠા આસપાસ વીંટી લાવી હાથની પાછલી બાજુએ રહી કાંડા ઉપર ફેરવી લાવેા. આવી રીતે ઉપરાછાપરી એક પછી એક આટા મારતા મારતા અને દરેક આંટે પ્રથમના



આકૃતિ ૨૭ મી અંગુઠાનો પાટો

આંટાનો ૨/૩ ભાગ દાબતા જઇ લગભગ આખો અંગુઠો વીંટી દો. (આકૃતિ ૨૭).

૩. હાથના પોંચા તથા કળાઇનો પાટોઃ—એક અઢી ઇંચ પહોળું પીંડું લઇ હાથને ઉંચો કરી અંગુઠાના મૂળમાંથી શરૂઆત કરી બે આંટા કાંડાની આસપાસ ફેરવી છેડો મજબૂત કરો. ત્યારબાદ પીંડાને હાથને પાછલે ભાગે ત્રાંસુ લાવી નાની આંગળીના મૂળ તરફ લઇ જાઓ. ત્યાંથી હથેળી ઉપર ર મુકી તે ઉપર આડું ફેરવી લાવી અંગુઠા તથા પહેલી આંગળી વચ્ચેના ખાડામાં લાવો. ત્યારબાદ પાછું હાથની પાછલી બાજુએ ત્રાંસું લઇ કાડાની અંદરની કોર તરફ લઇ જઇ કાંડાની તથા હાથની આસપાસ પ્રથમ માફક વીંટાળો. આમ બીજો આંટો મારતી વખતે પહેલા આંટાનો

ત્રે ભાગ અને બધાં આંગળાંનાં મૂળ (વેઢા) ઢાંકી દો.

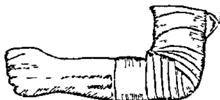
એકવાર હાથ બરાબર ઢંકાઇ ગયો કે પછી કળાઇની આસ-પાસ બાંધવો શરૂ કરો અહીં પ્રથમ થોડાક સાદા વળો ખવરાવી જ્યારે કળાઇની જાડાઇ વધારે માલમ પડે કે પછી ઉલટ વળ આપવાનું શરૂ કરો. વળ એવી રીતથી આપો કે તે બધા કળાઇની પાછલી બાજુએ એકસરખા આવે. (આ. ૨૮).



આકૃતિ ૨૮ મી. હાથના પોંચાનો તથા કળાઇનો પાટો.

૪. કોણીનો પાટો—પ્રથમ કોણીને વાળી આશરે દોઢથી અઢી ઇંચ પહોળું પીંડું લઇ તેને સાંધાથી નીચલે ભાગે થોડાક આંટા મારો અને પછી પીંડાને પ્રથમ સાંધાની આગલી બાજુએ વચ્ચોવચ્ચમાંથી આડું લઇ સાંધાના બહારના હાડકાની ટોચ ઉપર પાટાનો મધ્યભાગ આવે એવીરીતે

મૂકી પછી પીંડીને પાછલી બાજુએ લઇ જઇ અંદરની બાજુ તરફ જરાક ત્રાસું ફેરવી પ્રથમના આડા આંટા કરતાં જરાક નીચે લાવેા. પછી ફરી પીંડાને સાંધાની આગલી બાજુએ પ્રથમ દીધેલા આડા આટા કરતા જરાક ઉંચી સપાટી ઉપર ત્રાસું લઇ જાએા આમ કરવાથી ઈંગ્રેજી આઠડા જેવેા આકાર થશે. આવી રીતે આગલી બાજુએ વચલા આંટા કરતા ઉપરથી અને પાછલી બાજુએ વચલા આંટાથી નીચે આવે એવી રીતે જોઇએ તેટલા આંટા લઇ આખી કેાણી મઢી લ્યેા. (આકૃતિ ૨૯).



આકૃતિ ૨૯ મી. કેાણીનેા પાટેા.

આ પાટેા કેાણી વાળેલી રાખવાની હેાય ત્યારેજ વાપરવાનેાછે.

૫. ભૂજનો પાટોઃ—આમાં કળાઇની માફકજ સાદાવળ અને ઉલટવળ લઇ ખભા સુધી પહોચવાનું છે. (આકૃતિ ૨૮)

૬. ખભાનો પાટોઃ—શરીરના અમુક ભાગો ઉપર પાટો બાધવાનું કામ બહુ મુશ્કેલ હોયછે તે પૈકી એક ખભાનો પાટોછે. એ ઉપર બે રીતે પાટા બધાયછે.

૧. ઉપર ચઢતો કલમતરાસ પાટો.

૨. નીચે ઉતરતો કલમતરાસ પાટો.

(૧) ઉપર ચઢતો કલમતરાસ પાટોઃ-આમા નીચેથી શરૂ કરી ઉપર જવામા આવેછે. આશરે અઢીથી ત્રણ ઇંચ પહોળી અને આશરે દશવાર લાબી ચીપનું એક પીંડું લઇ ભૂજ ઉપર ખભાથી આશરે ચાર ઇંચ નીચે તેના ઉપરાઉપરી બે આંટા મારી છેડો મજબુત કરો.

પછી બન્ને કાખમા ચોખ્ખા રૂની ગાદી મુકો અને પીંડાને ભૂજની તથા ખભાની પાછલી બાજુ રહી પીઠ ઉપર થઇ સામી કાખમા મુકેલી રૂની ગાદી ઉપરથી લાવી છાતીની ઉપર જરાક ત્રાસુ લઇ ફરી પહેલા ભૂજ ઉપર જ્યા આપણે પ્રથમ પાટો બાધવો શરૂ કર્યો હતો ત્યા લાવો અને પ્રથમના આંટાની નીચલી કોરથી અડધો ઇંચ ઉપર આવે એવી રીતે ભૂજની આસપાસ એક આંટો મારી દો.

એટલું કર્યાપછી ફરીથી પીંડાને પ્રથમની માફક પીઠપાછળ

રહી સામી કાખમાં થઈ છાતીની આગલી બાજુએ ફેરવી લાવો. આવી રીતે આખો ખભો પાટાથી ઢંકાય ત્યાંસુધી ઉપરાછાપરી આંટાઓ મારો. માત્ર એટલી સંભાળ રાખો કે દરેક નવો આંટો તેની આગળના આંટાની નીચલી કોરથી અડધો ઇંચ ઉંચે આવે છેવટે જે છેડો વધે તેને છાતી ઉપર

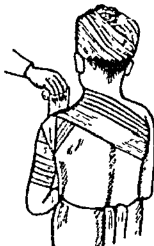


આકૃતિ ૬૦ મી.

આગલી બાજુએ થેાડાક ટાંકા મારી સીવી લ્યેા અમર ટાંચ્ય શુીથી મજબૂત કરી લ્યેા.

આ પાટેા જો બરાબર બંધાયેા હશે તેા ભૂજની બહારની બાજુ ઉપર જે વળેા આવશે તે અંગ્રેજી અક્ષર V ઉંધેા મૂકેલ હેાય તેવા આકારના દેખાશે. (આકૃતિ ૩૦).

(૨) નીચે ઉતરતેા કલમતરાસ પાટેાઃ–આ ઉપરથી નીચે, હેઠળ લખેલી રીતે બાંધવામાં આવેછેઃ—ખભાથી

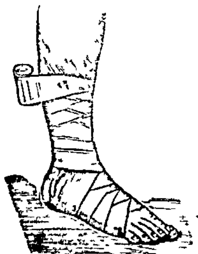


આકૃતિ ૩૧ મી

આશરે ચાર ઇંચ નીચેથી શરૂ કરી બે આટા ઉપરાછાપરી લઇ પછી ઉલટવળ લેતાજઇ કાખની સપાટીસુધી પહોચો. પછી પીંડાને ખભાની આગલી બાજુએ રહી ગરદન ઉપર બને તેટલી ઉચાઇએ લઇજઇ પીઠ ઉપર થઇ સામેની કાખમાથી પસાર કરી છાતી ઉપરથી આડુ લઇ જઇ, પહેલા, (બાધવાના) હાથની આગલી બાજુએ લાવેા. પછી તેને તે હાથની કાખની આસપાસ ફેરવી લાવી ખભા ઉપર થઇ પીઠ તરફ પ્રથમની માફક લઇ જાઓ. માત્ર પહેલા આટા કરતા આ બીજો આટેા અડધેા ઇચ નીચે આવવેા જોઇએ. એ પ્રમાણે ઉપરાછાપરી આટા લઇ જ્યાથી આટા લેવા શરૂ ર્ક્યાં હતા ત્યાસુધી પહેાચેા (આકૃતિ ૩૧)

૭. ઘુંટીનેા પાટેા —અઢી કે ત્રણ ઇંચ પહેાળેા પાટેા લઈ તેનેા છેડેા પ્રથમ ઘુંટીની અંદરના બાજુ લગાવેા અને પછી પીંડાને પાટલીની ઉપર ત્રાસુ લઇ છેલ્લી આગળાના મૂળ આગળથી રહી તળિયે લઇજઇ ત્યાથી અ ગુઠાના મૂળ (અંગુઠાના જાડા ગાદી જેવા ભાગ) સુધી લાવેા. પછી ત્યાથી પાટલીના અંદરની બાજુના કમાનરેાકા વાક ઉપરથી ફેરવી લાવી ઘુંટીની બહારના હાડકા (ઢેકા) તરફ લઇ જાઓ અને પગની પાછલી બાજુએ એડીથી આશરે ચારેક ઇચ ઉચે આટા મારી લાવી પ્રથમના ખુલ્લા છેડાને તે આંટા નીચે

દબાવેા. આ પ્રમાણે કરવાથી પગની પાટલી તથા ઘુંટીની આસપાસ ઇંગ્રેજી આઠડા જેવેા આકાર થશે આવી રીતે ચારેક આંટા ઉપરાઉપરી લઇ આખી પાટલી ઢાંકી દેા. માત્ર દરેક નવેા આંટા નીચલા આંટાનેા ⅔ ભાગ દાબતેા જાય એમ કરેા. છેવટે ઘુંટીથી ઉપલી બાજુએ એક બે સાદાવળ આપી છેડેા ટાંચણીથી મજબુત કરી લ્યેા. (આકૃતિ ૩૨).



આકૃતિ ૩૨ મી

૮. એડીનો પાટો:—પાટાનો એક છેડો ઘુંટીની બહારની બાજુએ ઉભો મુકી પીંડાને પગના તળિયા નીચે રહી ઘુંટીની અંદરની બાજુ લઇ જઇ પાછું પાટલીની આગલી બાજુ લાવી જ્યાંથી પાટો બાંધવો શરૂ કર્યો હોય ત્યાં લઇ જાઓ. ત્યાંથી પછી એડીના ઢેકા ઉપર રહી અંદરની તરફ લઇ પાછો પાટલીની આગલી બાજુ લાવી તળિયા નીચે લઇ જાઓ અને એમ કરવામાં પ્રથમના આંટાની નીચલી કોરને દાબી દો. ત્યાંથી ફરી ઘુંટીને પાછલે ભાગે ફેરવી લાવી આગલી તરફ રહી એડીની ટોચ ઉપર લઇ પાટલીની આગલી તરફ લાવો. આ પ્રમાણે અવારનવાર આંટા એવી રીતે લેયા કરો કે એડીની ટોચ ઉપરનો દરેક નવો આંટો તેનો આગળના આંટા કરતાં એડીથી વધારે ને વધારે દૂર જતો જાય અને આખી એડી ઢંકાઇ



આકૃતિ ૩૩ મી. એડીનો પાટો.



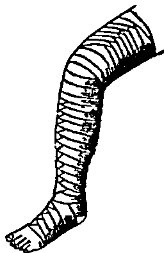
આકૃતિ ૩૪મી. પાટલીનો પાટો.

જાય. છેવટે નળાને નીચલે ભાગે બે સાદા વળ લઇ ટાંચણી મારી દો. (આકૃતિ ૩૩).

૯. પાટલીનો પાટોઃ—એક અઢીથી ત્રણ ઇંચ પહોળા અને છ વાર લાંબા પાટાનું પીંડું ડાબા હાથમા લઇ તેનો છેડો પગના નળાને નીચલે ભાગે (ઘુંટીથી સહેજ ઉપર) અંદરની બાજુ લગાવી ત્યાં બે ઉપરાઉપરી આંટાઓ લગાવી છેડો મજબૂત કરો. પછી પીંડાને પાટલીની ઉપર ત્રાંસું લઇ છેલ્લી આંગળીના મૂળ આગળથી રહી તળિયે લઇજાઇ સાંથી અંગુઠાના મૂળ સુધી લાવો. ત્યારબાદ પાટલીના અંદરની બાજુના કમાનરેકા વાંક ઉપરથી ફેરવી લાવી ઘુટીના બહારના હાડકા નીચે લઇ જાઓ અને પગની પાછલી બાજુએ એડીથી આશરે ચારેક ઇંચ ઉંચો આંટો મારો એટલે પગની પાટલી તથા ઘુંટીની આસપાસ એક ઇંગ્રેજી આઠડા જેવો આકાર થશે. પછી પીંડાને ફરતું ફરતું છેલ્લી આંગળીના મૂળ તરફ લાવી પાટલીની આસપાસ એક સાદો વળ આપો અને જ્યારે તે વળનો આંટો પાટલીને ઉપલેભાગે આવે ત્યારે ત્યાં એક ઉલટવળ આપો. આ ઉલટવળ પગના આંગળાના મૂળોની વચ્ચોવચ્ચ આવવો જોઇએ. આવી રીતે ઉલટવળ આપતા આપતા છેક ઘુંટી સુધી પહોચી જાઓ અને પછી

ત્યાં ફરી ઇંગ્રેજી આઠડા માફક એક આંટો મારી પીંડાને ઘુંટીને ઉપલે ભાગે (નળાને નીચલે ભાગે) લાવો અને ટાંચણી મારી દો. (આકૃતિ ૩૪).

૧૦. નળા તથા જાંગનો પાટેઃ—એકવાર પાટલીનો (ઘુંટીનો) પાટો બાંધ્યા પછી ઉપર ચડવા કે નળાને નીચલે

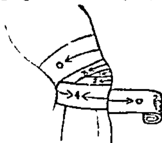


આકૃતિ ૩૫ મી પાટલી નળા તથા જાંગનો પાટો.

ભાગે ત્રણ સાદા વળ આપી જેમજેમ નળાનો ભાગ જાડો થતો જાય તેમતેમ વધુ સાદા વળ અગર ઉલટવળ આપી છેક ઘુંટણ સુધી પહોંચો. ઘુંટણ ઉપર ઈંગ્રેજી આઠડાના આકારનો પાટો બાંધો અને પછી જાંગ ઉપર નળાની માફકજ પ્રથમ સાદાવળ અને પછી ઉલટવળ લગાવતા જાઓ છેક થાપા સુધી પહોંચી ત્યાં છેડાને ટાંચણી લગાવી દો. (આકૃતિ ૭૫).

૧૧. ઘુંટણનો પાટો:—પ્રથમ પગને ઘુંટણમાંથી થોડોક વાળો. પછી અઢીથી ત્રણ ઈંચ પહોળા પાટાનું પીંડું લઈ તેનો ખૂલ્લો છેડો ઘુંટણની અંદરની બાજુએ વચમાં મુકી પીંડાને ઢાંકણી ઉપર રહી ઘુંટણની બહારની બાજુ તરફ લઈ જાઓ અને પાછલી બાજુએ ફેરવી ફરી પ્રથમના છેડા આગળ લાવો. પછી પહેલા આંટાની નીચલી કોર દબાય એવી રીતે પીંડાને ઢાંકણીને નીચલે ભાગે થઈ ઘુંટણની આસપાસ ફેરવી લઈ ફરી પ્રથમના છેડા આગળ લાવો. ત્યારબાદ ઢાંકણીની ઉપલી બાજુએ, સર્વેથી પહેલા આંટાની ઉપલી કોર દબાય તેવી રીતે તે લઈ ઘુંટણની આસપાસ ફેરવી પાછું પ્રથમના છેડા આગળ (જ્યાંથી પાટાની શરૂઆત કરેલી ત્યાં આગળ) લાવો. એ પ્રમાણે એકવાર ઢાંકણીની નીચેથી અને એકવાર ઉપરથી એમ અવારનવાર આંટાઓ

લેયા કરી આખું ઘુંટણ ઢાંકી દો. (આકૃતિ ૩૬).



આકૃતિ ૩૬ મી ઘુંટણનો પાટો.

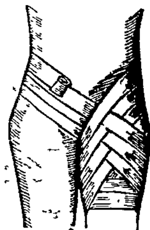
૧૨. થાપાના (જાંગના કાતરા) ઉપરના પાટા:— આ પાટા પણ ખભાના પાટા જેટલાજ બાંધવા મુશ્કેલછે. એ પણ બે રીતે બંધાયછે:—

(ક) ઉપર ચઢતો કલમતરાસ પાટો.

(ખ) નીચે ઉતરતો કલમતરાસ પાટો.

(ક) ઉપર ચઢતો કલમતરાસ પાટો:—પ્રથમ થાપાને સહેજ વાળી એક દશથી બાર વાર લાંબું અને અઢીથી ત્રણ ઇંચ પહોળું પીંડું લઇ જાંગને ઉપલે ભાગે સાંધાથી આશરે ૭ ઇંચ નીચે બે સાદા વળના આંટા મારો. પછી ઉલટ વળ લેતા જાઇ કાતરા સુધી ઉપર ચઢી જાઓ. ત્યારબાદ પીંડાને કાતરાની આગલી બાજુએ થઇ થાપાના સાંધાથી

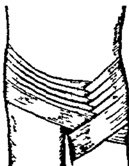
સહેજ ઉંચે લઇ કમ્મર ઉપર રહી સામા થાપાને ઉપલે ભાગે રહી પેટને આગલે ભાગે લાવેા. ત્યાંથી ગુહ્યભાગેાથી સહેજ ઉપલી બાજુએ રહી ત્રાસું ઇજા પામેલી બાજુના કાતરા તરફ લાવેા અને ત્યાંથી પછી જાંગની પાછળ રહી ફરી અંદરની બાજુએ લાવી કાતરા ઉપર થઇ થાપા ને કમ્મર આસપાસ ફેરવી લાવેા. એ પ્રમાણે ઉપરાઉપરી આંટાઓ દરેક આગલા આટાથી બીજે અડધેા ઇંચ ઉંચેા આવે એમ લઇ આખેા થાપેા ઢાંકી દેા. છેડા વધે તેને ટાંકા



આકૃતિ ૩૭ મી

.મારી અગર ટાચણી લગાવી મજબૂત કરો. (આકૃતિ ૩૭).

(ખ) નીચે ઉતરતો કલમતરાસ પાટો:—બાર વાર લાંબો અને અઢીથી ત્રણ ઇંચ પહોળો પાટો લ્યો. પછી થાપાને સહેજ વાળો, એક છેડો કાતરા ઉપર મુકો. ત્યારબાદ પીંડાને બ્હારની બાજુએ ઉપલી તરફ થાપાથી બને તેટલુ ઉંચું લઇ જઇ કમ્મર ઉપર થઇ સામા થાપાને ઉપલે ભાગે ગ્હી પેટ ઉપર થઇ ત્રાસું પહેલા છેડા ઉપર લાવો. માત્ર તે છેડા કરતા કંઇક નીચે પડતું જવું જોઇએ. ત્યારપછી પીંડાને જાંગની પાછળ ફેરવી લાવી બન્ને જાંગો વચ્ચેથી આગળ લાવી ફરી ત્રાસું થાપા તરફ ઉપલી બાજુ તરફ ગ્હી કમ્મર અને સામા થાપા આસપાસ ફેરવી લાવો.



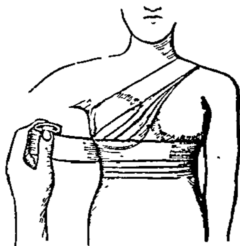
આકૃતિ ૩૮ મી.

માત્ર એ આંટો પ્રથમના આંટા કરતાં નિદાન એક ઇંચ નીચો રહેવો જોઇએ. એ પ્રમાણે ઉપરાઉપરી આંટાઓ બેયા કરી દરેક નવે આંટે ઉપલા (પ્રથમના) આંટાનો ૨/૩ ભાગ દબાતો જાય એમ કરી ચાપા ઉપરના જખમ ઉપર લગાવેલી પટી પૂરેપૂરી ઢંકાઇ જાય તેમ કરો અને છેડો વધે તેને ટાંચણી લગાવી દો. (આકૃતિ ૩૮).

૧૩. થાન (ધાઇ) નો પાટો:—એક ચાર ઇંચ પહોળા પાટાનું પીડું લઇ તેના છેડાને થાનથી આશરે ત્રણ ઇંચ નીચે આડો મૂકી, શરીરની આસપાસ બે આંટા મારો. એમ કરવાથી છેડાને મજબૂતી મળી તે સરકી શકશે નહીં.

ત્યાર બાદ પીંડાને થાનની નીચે થઇ છાતીની વચમાં સીપીના હાડકા ઉપર વાંક લઇ ઉંચે સામા ખભા ઉપર લઇ જાઓ અને પછી પીઠ ઉપર સિપાઇના પટાની માફક ફેરવી લાવી થાન ઉપર પ્રથમના આંટા કરતાં જરાક ઉંચી સપાટીએ લાવો. ત્યારપછી તેને તેટલીજ ઉંચાઇએ શરીરની આસપાસ ફેરવી લાવી ફરી થાન નીચે લાવો તેનો બીજો અડધા ઇંચ જેટલો ભાગ ઢંકાય એવી રીતે સામા ખભા ઉપર લઇ જાઓ અને ત્યાથી ફરી પીઠ પાછળ વાંકું ફેરવી લાવી ફરી થાન ઉપર બીજા આંટા કરતાં અડધો ઇંચ વધારે ઉંચું લાવો.

આવી રીતે અવારનવાર એક આડો અને એક ઉભો વાંકો આંટો શરીરની આસપાસ લઇ આખું થાન ઢંકાય ત્યાંસુધી પીંડું ફેરવ્યા કરો (આકૃતિ ૩૯). આ આકૃતિ જોતાં જણાશે કે દરેક આડા આંટાવડે દરેક ઉભા આંટાને મજબૂતી મળી તે સરકી જવા પામતો નથી.



આકૃતિ ૩૯ મી.

૧૪. માથાનો પાટોઃ—આ ત્રણ રીતે બંધાયછેઃ—

(ક) પાઘડી શેકા પાષાવડે.

(ખ) ત્રિકોણાકારના પાટાવડે.

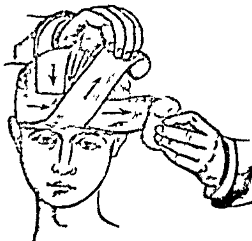
(ગ) પેચવાળા પાટાવડે.

(ક) પાઘડી શેકો પાટોઃ—અઢી ઈંચ પહોળા અને ૭ વાર લાંબા બે પાટાનાં પીંડાં લઇ તેના છેડા સાંધી લ્યો અને પછી એક પીંડું બીજાં કરતાં ત્રણ ગણું મોટું રહે ત્યાં સુધી એક ઉકેલતા જાઓ અને બીજું વાળતા જાઓ. આમાંના નાના પીંડાને ઉભો પાટો અને મોટાને આડો પાટો કહીશું.

પછી દર્દીને એક ખુરશી ઉપર બેસાડી તેની પીઠ પાછળ ઉભા રહી આડો પાટો ડાબા હાથમાં અને ઉભો જમણા હાથમાં લઇ, એ બેનો વચલો ભાગ કપાળને વચલે ભાગે છેક ભવાને અડાડીને મુકી બેઉ પાટાને ધીમેધીમે ઉકેલતા જઇ કાન ઉપર થઇ માથાના પાછલા ભાગે વચ્ચોવચ્ચમાં બને તેટલા નીચા લાવી મેળવો, ત્યાર બાદ આડા પાટાને ઉભાની સાથે વળ દઇ નીચે લાવી જમણા હાથમાં સેરવી દઇ ઉભાને ડાબા હાથે પકડી લ્યો અને બેઉને એકમેક સાથે મજબુત ખેંચી આંટો તંગ કરો.

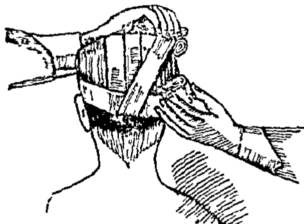
ત્યારપછી ઉભા પાટાને માથાના તાલકાની વચ્ચોવચ્ચ

લગ નાકના ટાચાના ઉપલા ભાગ સુધી લઈ જાઓ અને પછી જમણા હાથમાં પકડેલા આટા પાટાને માથાને પાછળે આણી ભાગે આંટો ફેરવી લઈ જમણા કાન ઉપર થઈ કપાળ ઉપર આવી પહોંચેલા ઉભા પાટાની ઉપર ફેરવી લ્યો. આમ કરવાથી ઉભા પાટાના આંટાને મજબુતી મળશે ને સરકી જવા પામશે નહી. (આકૃતિ ૪૦)



આકૃતિ ૪૦ મી

આ પ્રમાણે કર્યાં પછી ફરી ઉભા પાટાને તાલકાની વચલી સીડીથી જરાક ડાબી બાજુએ રહી માથાના પાછલા ભાગ તરફ લઇ જાઓ અને પછી આડાપાટાને માથાની ડાબી બાજુ તરફથી કાન ઉપર લઇ ફેરવી પાછા લઇજાઇ ઉભા પાટાના વળ ઉપરથી પસાર કરી દો. આમ કરવાથી વળી ઉભાપાટાના વળને મજબૂતી મળશે. (આકૃતિ ૪૧).



આકૃતિ ૪૧ મી

ફરીઉભાપાટાને માથાના તાલકા ઉપરની વચલી સીડીથી

જમણી બાજુએ રહી નાકના ઘઇ સુધી પ્રથમ મુજબ લઇ જાય તે ઉપરથી આંટાપાટા ફેરવી લેવા.

આ પ્રમાણે ઉભાપાટાને આગળથી પાછલી તરફ માથાની ડાબી બાજુએ રહી અને પાછળથી આગલી તરફ રહી જમણી બાજુએ લઇ, આટા માગવા જાય ત્યાં આટે વધારેને વધારે જે તે કાન તરફ લાવવા જાય, કે એક બાજુના કાનસુધી આવે તે ઉપરે આગલી બાજુએ આવી પટોથી ફેરો વળે ને કાપી કાટો.

આવા પાટાને તો ફક્ત ગોળ ને ગોળ માથાના આસપાસ એક કાનોની ઉપર રહી આટા ફેરવવા જાય તેવો ઉભા



ઓ.

પાટાના આંટાને મજબૂત કરતા જવાનું છે.

છેવટે ઉભો પાટો પૂરો થયા પછી તેના કાપેલા છેડાઉપર આડા પાટાના બે આખા વળ માથાની આસપાસ આપી છેડા આગલી બાજુએ લાવી ટાંચણી લગાવી દેા. (આકૃતિ ૪૨).

આ પાટો અહીં વર્ણવવાનું કારણ માત્ર એટલું જ છે કે, તે ઘણુંખરાં સારવારને લગતાં પુસ્તકોમાં આપેલોછે, પરંતુ ખરું જોઇએ તો એ પાટો બાંધવો મૂશ્કેલછે એટલું જ નહીં પણ ગરમ આબોહવાવાળા દેશને અનુસરતો થઇ પડતો નથી અને વધારે જોરથી બંધાયો હોય તો દર્દીનું માથું દુ:ખી આવેછે.

(ખ) ત્રીકોણાકારનો પાટો:—આ પાટો બાંધવાની સમજ અકસ્માતમાં પ્રાથમિક મદદ નામના પુસ્તકમાં પીન ૧૨૩ ઉપર આપી છે અને એ પાટો પાઘડીરૂપ પાટા કરતા વધારે અનુકૂળ થઇ પડે એમછે.

એમ છતાં આ પાટો, તાલકાની ચામડીમાંની જખમાથી નસોમાથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે લગાવેલી ગાદીઓ ઉપર પૂરતું દબાણ કરી શકતો નથી માટે તેવા પ્રસંગ સારૂ નીચલો પાટો બહુજ ઉપયોગી થઇ પડેછે.

(ગ) પૂચવાળો પાટો—અહીં ઉચ પહોળો અને આઠ વાર લાંબો પાટો લઇ તેને એક છેડેથી આશરે એક ફૂટ જેટલો ઉકેલી નાખો અને તે છેડાને ડાબા હાથમાં પકડો.

પછી પાટાને એક બમણા ઉપર મુકી માથાના પાછલા ભાગના નીચેથી લઈ માથાની આસપાસ ફરતી બાંધી પહેલા (ડાબા હાથમાના) છેડા આગળ પાછું લાવો. પછી બેઉને એકમેક સાથે મજબુત વળ આપી પાટાને માથાને ઉપર આગે મધ્યું સમકક્ષ તાળવા ઉપરથી લઈ ચહેરાની બીજી



આકૃતિ ૪૩ મી

બાજુએ ઉભું નીચે ઉતારી નીચલા જડબા ઉપર રહી પ્રથમના છેડા તરફ લઇ જાઓ. ફરી તે છેડા સાથે એક વળ આપી પહેલા (માથાના પાછલા ભાગની નીચેના) અને બીજા (તાલકા ઉપરના) આંટાની વચમાં ત્રાંસેા આંટેા લઇ માથાની આસપાસ થઇ શરૂઆતની જગ્યાએ લાવેા અને છેડા સાથે પાછેા વળ આપી માથાની આસપાસ આરા ફેરવી લાવેા. એ પ્રમાણે પૂરતુ દબાણ થાય ત્યા સુધી એક ઉભેા અને એક ત્રાસેા આંટેા અવારનવાર લેયા કરેા અને છેવટે બેઉ છેડાઓને એકમેક સાથે ગાઠ વાળી દેા. (આકૃતિ ૪૩.)

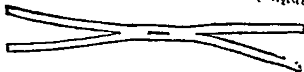
પીંડાેરીકા-પાટાનાં ખાસ રૂપાંતરેા નીચે મુજબછે.

(ક) ચાર પૂંછડીઓ પાટેા.

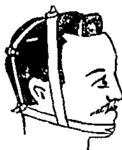
(ખ) ઘણી પુંછડીવાળેા પાટેા.

(ગ) ઇંગ્રેજી અક્ષર T (ટી)ના આકારનેા પાટેા.

(ક) ચાર પૂંછડીઓ પાટેા –હડપચી, માથાના આગલા (ચહેરાના) અગર પાછલા ભાગ કે ઘુંટણ ઉપર પડી ઠેકાણે ગખવા માટે આ પાટેા શેાધી કાઢવામાં આવ્યેાછે.(આકૃતિ૪૪)



૧.જડબાનો ચાર પૂછડીઓ પાટોઃ-ત્રણ ઇંચ પહોળા પાટાનો દોઢવાર જેટલો ટૂકડો લઇ તેના બેઉ છેડાને એક-સરખા વચમાથી એવી રીતે ચીરો કે ટૂકડાનો વચલો ભાગ આશરે છ ઇંચ જેટલોજ આખો રહે. ત્યાર પછી એ આખા રાખેલા ભાગની વચ્ચોવચ્ચ બે ઇંચ જેટલો એક કાપ મૂકી તે કાપમા હડપચી આવે એવી રીતે પાટો હડપચી ઉપર મૂકો અને નીચલા બે છેડા માથાની પાછળ લઇ જઇ બેઉને ગાંઠ મારી દો. છેવટે વધેલા છેડાઓને એક બીજાની સાથે માથાને પાછલે ભાગે ગાંઠ મારી દો.

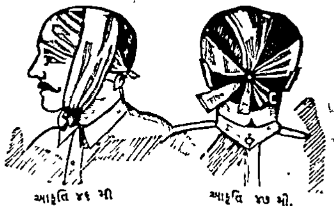


આકૃતિ ૪૫ મી.

૨. માથાનો ચાર પૂંછડીઓ પાટો-આશરે છ ઇંચ

પહોળો અને એક વાર લાંબો માદરપાટનો ટુકડો લઇ તેનો વચલો આશરે ત્રણ ઇંચ જેટલો ભાગ આખો રાખી બાકીનો ભાગ બે છેડેથી સરખો ઉભો ચીરી કાઢો ત્યારબાદ તેને માથાને તાલકે અગર પાછલે ભાગે નીચે મુજબ લગાવો:—

ક. માથાના તાલકા ઉપર લગાવવાની રીત—પાટાનો વચલો (આખો) ભાગ માથાના તાલકાના આગલા ભાગે મૂકી બેઉ આગલા છેડાઓને કાનઉપર થઇ પાછળ લઇ જાઇ માથાને પાછલે ભાગે કાનની સપાટીથી જરાક નીચે બાંધી દો અને પછી બેઉ પાછલા છેડાઓને આગળ લાવી હડપચી નીચે ગાંઠ મારી દો. (આકૃતિ ૪૬.)



આકૃતિ ૪૬ મી

આકૃતિ ૪૭ મી.

ખ. માથાના પાછલાભાગે લગાવવાની રીત-પાટાનેા વચલેા (આખેા) ભાગ માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી બેઉ ઉપલા છેડા લમણીની નીચે બાંધી દેા અને બેઉ નીચલા છેડાને કપાળના વચ્ચોવચ્ચ ગાંઠ મારી દેા. (આકૃતિ ૪૭).

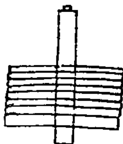
ક. ધુંટણનેા ચાર પંછડીએા પાટેા-એક ૭ ઈંચ પહેાળેા અને એક વાર . લાંબેા માદરપાટનેા ટુકડેા લઇ તેને વચમાંથી બે ઇંચ જેટલેા આખેા રાખી બાકીનેા બેઉ છેડથી ઉભેા ચીરી નાખેા. પછી વચલેા આખેા ભાગ ઢાંકણી ઉપર મૂકી બેઉ બાજુના છેડા ઘુંટણની આસપાસ આમનસામન લઇજઇ પાછા આગળ લાવી ઉપલા બેઉછેડાને ઢાંકણીથી ઉપરની બાજુએ અનેનીચ . લા બેઉ છેડાને ઢાંકણીથી નીચલી બાજુએ ગાંઠ મારી દેા (આકૃતિ૪૮)



આકૃતિ ૪૮ મી.

ક. ઘણી પૂંછડીવાળેા -પાટેા-કેાઇ ભાગ ઉપર લગાવેલી પટી વારંવાર બદલવી હેાય પણ તે ભાગમાં હિલચાલ થવા દેવી ન હેાય તેા પીંડારીઆ પાટાને

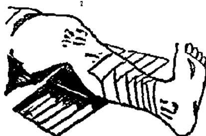
બદલે આ પાટો વપરાયછે. છાતી અને પેટ ઉપરના જખમો અથવા ઇજાઓ માટે અને હાથ કે પગ દાઝી ગયા હોય તે વખતે એ ઘણો ઉપયોગી થઇ પડેછે. આ પાટાની દરેક પૂછડી હાથને માટે અઢી ઇંચ અને પગ, પેટ કે છાતી માટે સાડા ત્રણ ઇંચ પહોળી હોવી જોઇએ. એ પાટા બનાવવાની રીત નીચે મુજબછેઃ—જે ભાગ ઉપર પાટો બાંધવો હોય તે ભાગની લંબાઈ જેવડી લાબી એક ચીપ પાથરી દઇને ઉપર બીજી ચીપો જે અવયવ ઉપર તે લગાવવી હોય તે અવયવની ગોળાઇ કરતા છ ઇંચ લાબી લઇ એવી રીતે આડી બિછાવી દેવી કે, તે પટીઓનો મધ્ય ભાગ પહેલી પટીના વચલા ભાગે આવે. વળી એ આડી



આકૃતિ ૪૯ મું

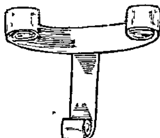
પટીઓ એક ઉપર એક એવી રીતે ગોઠવવી કે દરેક નીચલી પટીનો ⅔ ભાગ તેની ઉપરની પટીથી ઢંકાઇ જાય. એ પ્રમાણે પટીઓ ગોઠવી એક બીજા સાથે અને ઉભી પટી સાથે સીવી લેવી. (આકૃતિ ૪૯).

એ પાટો કોઇ અવયવને લગાવવો હોય ત્યારે તે અવયવને ઉભી વચલી પટી ઉપર મૂકી દઇ નીચલે ભાગેથી શરૂ કરી ઉપલા ભાગ સુધીની એક પછી એક આડી પટીઓ દરેક બાજુથી ઉંચકી પગ ઉપર વીંટી દેવી. સૌથી ઉપરની બે પટીઓને આગલી બે પટીઓ સાથે થોડાક ટાંકા મારી દેવા અગર (સેફટી પીન) ટાંચણી લગાવી દેવી. (આકૃતિ ૫૦).



આકૃતિ ૫૦ મી.

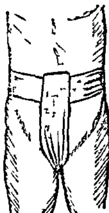
(ગ) ઇંગ્રેજી અક્ષર T (ટી)ના આકારનો પાટોઃ— બે પગની વચેના કાતરા ઉપર અગર ગુહ્યભાગો ઉપર પટી લગાવવી હોય ત્યારે આ પાટો વાપરવામાં આવેછે, અને તે બનાવવાની રીત નીચે મુજબછેઃ—એક દોઢવાર લાંબો અને ત્રણ ઈંચ પહોળો પાટાનો ટૂકડો લઇ, બીજા એટલાજ પહોળા પણ એક વાર લાંબા ટૂકડા સાથે વચલે ભાગેથી કાટખુણે રાખી સીવી લ્યો. (આકૃતિ ૫૧).



આકૃતિ ૫૧ મી.

એ પાટો લગાવવાની રીત નીચે મુજબછેઃ—બેમાંનો લાંબા પાટાવાળો ભાગ થાપાને ઉપલે ભાગે કમ્મર આસપાસ એવી રીતે વીંટો કે વચલો ઉભો ભાગ બેઉ કુલાંની વચ્ચે

પૂંઠના હાડકા ઉપર આવી રહે. પછી તેના એક છેડાને પેઢુ ઉપર ગાંઠ મારો. ત્યારપછી વચલો ઉભો ભાગ એક જાંગોની વચ્ચેથી આગળ ખેંચી લાવી પેઢુ ઉપર બાંધેલા પાટા સાથે મજબૂત કરી દો. (આકૃતિ ૫૨).



આકૃતિ ૫૨ મી.

પરિશિષ્ટ ૨ જું.

ઘરમાં અણીને પ્રસંગે વાપરવાની ચીજો રાખવાનું કબાટ.

દરેક ઘરમાં અણીને પ્રસંગે વાપરવાની ચીજો એક કબાટમાં ભરી તૈયાર રાખવી જોઇએ અને તેમા નીચલી ચીજો રાખવી.—

(ક) પાટાપુટીનો સામાન.

૧. વરાળથી સાફ કરેલા ઘાના કપડા (લીન્ટ)ના ટુકડા.
૨. થોડુંક વિલાયતી રૂ.
૩. થોડુંક જૂનું ધોયલું સણનું અગર બીજું સફેદ કપડું.
૪. અડધો ડજન પીંડારીકા પાટા—બે અડધા ઇચીઆ, ત્રણ બે ઇચીઆ અને એક ત્રણ ઇચીઆ તથા બે ત્રિકોણાકારના પાટા.
૫ "મીડ" બનાવેલું ચીકટપટીનું એક પીંડું.
૬. થોડીક સેફટીપીન (ટાચણીઓ).
૭. સોયદોરો.
૮. એક કે બે જખમ સીવવાની સોયો અને થોડોક રેશમનો દોરો.
૯. થોડુંક ઑઇલ્ડ સીલ્ક (તેલ પાયલું રેશમી કપડું) અને થોડુંક ગટાપર્ચાનું કપડું.
૧૦. એક કાતર.
૧૧. એક પટી ઉખેડવાનો ચીપીઓ (ડ્રેસીંગ ફૉર્સેપ્સ).
૧૨. ત્રીસ ભાગ સાલીટના તેલ (ઑલીવ ઑઇલ)માં એક ભાગ કાર્બો-

લિક ઍસિડ નાખી બનાવેલાં કાર્બોલિક તેલની એક બાટલી.
૧૩. પર્મેન્ગેનેટ આફ પોટૅશિયમ ભરેલી એક બાટલી.
૧૪. ટીક્ચર આયોડીન (લાલ દવા) ભરેલી એક નાની બાટલી.
૧૫. સ્મેલીંગ સૉલ્ટ (હુંશિયારી લાવવા માટે સુંઘાડવાની દવા)ની એક બાટલી.

(ખ) દવાઓ (પીવાની).

૧. સુવાનું (સવાનું) પાણી (ડીલ વૉટર).
૨. જુલાબ લાવવાની જેઠીમધ વિગેરેની ભૂકી (કૉમ્પાઉન્ડ લીકરીસ પાઉડર).
૩ ગ્રેગરીસ પાઉડર (બચ્ચાને જુલાબ લાવવાની ભૂકી).
૪. ફ્લુઇડ મૅગ્નીઝીઆ.
૫. સોડામીન્ટ ટેબ્લેટસ (બાદી તોડવા માટે ટીકડીઓ).
૬. એરંડયું
૭ ગપક.
૮. ઇપીકૅકયુઆના વાઇન.
૯. કૉમ્પાઉન્ડ ઍલોઈન ટૅબ્લૉઈડ્સ (ટીકડીઓ)
૧૦. ફ્રુટ્સૅલ્ટ સૅલ્ઝેરો ટેબ્લેટસ (ટીકડીઓ).
૧૧. ચૂનાનું પાણી (લાઇમ વૉટર).
૧૨ ઝાડા આવે એવું સાયટ્રેટ ઑફ મૅગ્નીઝીઆ.
૧૩. સાલીટનું તેલ (ઑલીવ ઑઇલ)
૧૪. સોડાખાર (બાઇકાર્બોનેટ ઑફ સોડા).
૧૫. સૅલવૉલેટાઇલ (સ્પિરિટ અમોનીયા ઍરોમેટીક).

દવાઓ (ઉપાવવાની)

૧. મોઢે આવ્યું હોય તે સાફ કરવા માટે, ટંકણખાર અને ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ (ગ્લિસરીન ઑફ બોરૅક્સ).
૨. કપૂરનું તેલ (કૅમ્ફૉરેટેડ ઑઇલ)
૩. બોરીક પાઉડર (બૉરેસીક ઍસિડ).
૪. લૅનોલીન (ઊનમાંથી નીકળતી ચરબી)
૫. બૉરૅસીકનો મલમ (બોરીક ઑઇન્ટમેન્ટ).
૬. યુકેલીપ્ટસનું તેલ (યુકેલીપ્ટસ ઑઇલ).
૭ ટીંક્ચર આયોડીન અને ગ્લિસરીનનું સરખે ભાગે મિશ્રણ (સુજેલા પારા સારૂ).
૮ વૅસેલીન અને યુકેલીપ્ટસ ઑઇલનો મલમ (એક આઉંસ વેસેલીનમા અડધો ડ્રામ તેલ નાખી બનાવેલો) (દાઝવા તથા બળવા માટે).
૯ ટર્પેનટીન તેલ.
૧૦ ફ્રાયર્સ બૅલ્સમ (જખમમાંનું લોહી બંધ કરવા માટે.)

લિક ઍસિડ નાખી બનાવેલાં કાર્બોલિક તેલની એક બાટલી.
૧૩. પર્મેન્ગેનેટ આફ પોટૅશિયમ ભરેલી એક બાટલી.
૧૪. ટીંકચર આયોડીન (લાલ દવા) ભરેલી એક નાની બાટલી.
૧૫. સ્મેલીંગ સૅાલ્ટ (હુંશિયારી લાવવા માટે સુંઘાડવાની દવા)ની એક બાટલી.

(ખ) દવાઓ (પીવાની).

૧. સુવાનું (સવાનું) પાણી (ડીલ વૉટર).
૨. જુલાબ લાવવાની જેઠીમધ વિગેરેની ભૂકી (કૅામ્પાઉન્ડ લીકરીસ પાઉડર).
૩ ગ્રેગરીસ પાઉડર (બચ્ચાંને જુલાબ લાવવાની ભૂકી).
૪. ફ્લુઇડ મૅગ્નીશીઆ.
૫. સોડામીન્ટ ટેબ્લેટસ (બાદી તોડવા માટે ટીકડીઓ).
૬. એરંડયું
૭. ગધક.
૮. ઇપીકૅક્યુઆના વાઇન.
૯. કૅામ્પાઉન્ડ ઍલોઇન ટેબ્લોઇડ્ઝ (ટીકડીઓ)
૧૦. કૅસ્કૅરા સૅગ્રેડા ટેબ્લેટસ (ટીકડીઓ).
૧૧. ચૂનાનું પાણી (લાઇમ વૉટર).
૧૨ ઉભરો આવે એવું સાઇટ્રેટ ઑફ મૅગ્નીશીઆ.
૧૩. સાલીટનું તેલ (ઑલીવ ઑઇલ)
૧૪. સોડાખાર (બાઇકાર્બોનેટ ઑફ સોડા).
૧૫. સૅલવૉલેટાઇલ (સ્પિરિટ ઍમોનીયા ઍરોમૅટીક).

દવાઓ (લગાવવાની)

1 મોઢે આવ્યું હોય તે સારું કરવા માટે, ટંકણખાર અને ગ્લિસરીનનું મિશ્રણ (ગ્લિસરીન ઑફ બોરૅક્સ)
૨. કપૂરનું તેલ (કૅમ્ફૉરેટેડ ઑઇલ)
૩ બોરીક પાઉડર (બૉરેસીક ઍસિડ).
૪ લૅનોલીન (ઊનમાંથી નીકળતી ચરબી)
૫ બૉરૅસીકનો મલમ (બોરીક ઑઇન્ટમેન્ટ)
૬ યુકેલીપ્ટસનું તેલ (યુકેલીપ્ટસ ઑઇલ)
૭ ટીંકચર આયોડીન અને ગ્લિસરીનનું સરખે ભાગે મિશ્રણ (ચુંગેલા પાકા સારુ)
૮ વૅસેલીન અને યુકેલીપ્ટસ ઑઇલનો મલમ (એક આઉંસ વેસેલીનમાં અડધો ડ્રામ તેલ નાખી બનાવેલો) (દાઝવા તથા બળવા માટે).
૯ ટર્પેનટીન તેલ.
૧૦ ફ્રાયર્સ બૅલ્સમ (જખમમાંનું લોહી બંધ કરવા માટે)

પરિશિષ્ટ ૩ જું.

માંદાના ખોરાક બનાવવાના નુશ્કા.

આ નુશ્કાઓ માટે પરિચારીકાઓને યાદ આપવાની જરૂરછે કે, તે પ્રમાણે ખોરાક દર્દીના ઓરડામા પકાવવાનો નથી પણ બાહેર પકાવી દર્દીને માટે અંદર લઇ જવાનોછે.

ખોરાક પકાવવામાં ઈનેમલના વાસણ કરતા ઍલ્યુમીનમનાં વાસણ વધારે સારાં હોયછે, કારણકે પહેલાં ઉપરથી પોપડીઓ ઉખડી જાયછે એટલુંજ નહીં પણ તે સાફ રાખવાં મુશ્કેલ થઈ પડેછે.

આ દેશમાં તેમજ બીજા બધા ગરમ દેશોમાં દર્દીઓ માટેનો ખોરાક પરિચારીકાની જાતી દેખરેખ નીચેજ તૈયાર કરાવવો જોઇએ.

બીફ-ટી.

ગાયના ગોસ્તના સેરવાને ઉપલું નામ આપવામા આવ્યું છે. (આપણા બાવરચીઓ ઓછી કીંમત આપી નજાતું સ્વાદવગરનુંગોસ્ત લાવેછે તે વાપરવું નહિ પણ)સારૂ રસદાર ગાયના પૂઠાનું ગોસ્તએક શેર લઇ તેને એક પાટીયા ઉપર મૂકી ચામડી તથા ચરબીનો બધો ભાગ કાઢી નાખી તેના ઝીણા ઝીણા ટુકડા કરવા અને તેને એક બરણીમાં નાખી તે ઉપર સવાશેર પાણી નાખવું. પછી બરણી મજબુત ઢાંકી દેવી કે તેમાથી વરાળ પણ બહાર નીકળી શકે નહીં. ત્યારબાદ તે બરણીને ઉકળતા પાણીની એક તપેલીમાં ત્રણકલાક મૂકી

રાખવી પછી બરણી બહારકાઢી ઠંડી પડવા દઇ તે ઉપર ચિકાશનો ભાગ તરી આવે તે કાઢી નાખવો એટલે બાકી વધે તે "બીફ–ટી" કહેવાશે. જ્યારે દર્દીને આપવી હોય ત્યારે તે ગરમ કરીને આપવી. સારી "બીફ–ટી" જૅલીના માફક કદી બંધાઇ જતી નથી અને તેને કદી કાળજીને આપવાની નથી. એ વસ્તુમા ખોરાક તરીકે તો બહુ ઓછું તત્ત્વ હોયછે પણ તેથી અંગમાં હુંશિયારી તથા તકવો બહુ આવેછે.

કેટલાંક ન્હાનાં બાળકો એકલું દૂધ લેતાં નથી અથવા પચાવી શકતાં નથી, તેઓ અડધુ દૂધ અને અડધી બીફ–ટી અગર અડધો મરઘાંનાં પીણાનો સેરવો બહુ ખુશીથી લેછે માટે તેમને માટે એ પણું ઉપયોગી થઇ પડેછે.

બીફ–જ્યુસ

ગાયના ગોસ્તના એક સારા ભાગ રસદાર ટુકડામાંથી એક શેર લઇ ચરબીનો ભાગ તદ્દન કાઢી નાખવો. પછી તેને બહુ ઝીણું છુંદી નાખી ઉપર એક વાઇનગ્લાસ જેટલું (આશરે નવટાંક) પાણી નાખવું અને થોડુંક નીમક ભભરાવી ત્રણ કલાક સુધી રહેવા દે. વચમાં થોડેથોડેવારે હલાવ્યા કરવું.

પછી એક ધોયલા મલમલના ટુકડામાંથી રસ ગાળી લઇ એકેક ચમચી જેટલો દર્દીને આપ્યા કરવો. ગરમીની મોસમમાં બે વાર તાજો રસ કાઢવો. તેમ કરવામા મહેનત તો ઘણી પડેછે પરંતુ નાજુક બચ્ચાંઓને માટે તે ઘણો ઉપયોગી થઇ પડેછે. કાચા ગાયના ગોસ્તમાં

આવેલેા ખારેા (ક્ષારેા) નાવિક રક્તપીતનેા * રેાગ તેમજ બાળકને થતેા રેવાંસ* નામનેા રેાગ અટકાવવા માટે ઘણું અકસીર મનાયછે.

૫। કલાકમાં બીફ-ટી બનાવવાની રીત

ચરબી વિનાનું ગાયનું ગેાસ્ત એક રતલ લઇ તેને છરીવડે ઘસીને રેસા છુટા પાડવા અને તેને એક તવામાં નાખી ઉપર અચ્છેર નવટાંક ઉકળતું પાણી નાખવું. પછી તે ઉપર મજબુત બેસે એવું ઢાંકણુ મૂકી, દશ મિનિટ ચૂલા પાસે મૂકી રાખવું. ત્યારબાદ એક પ્યાલામાં ગાળી લઇ તે પ્યાલું બરફ જેવા ઠંડા પાણીથી ભરેલા વાસણમાં મૂકી દેવું અને ઉપર ચિકાશ તરી આવે તે પ્રથમ એક ચમચાવડે અને પાછળથી એક સુકા પાંચના અગર શાહી ચૂસવાના કાગળના ટુકડાવડે કાઢી નાખવેા. છેવટે તેને એક બીજા ગરમ કરેલા પ્યાલામા નાખી, પીવાલાયક થાય તેટલી ગરમી આપી દર્દીને પાવી.

ઉકાળ્યા વિના ઝડપથી બીફ-ટી બનાવવાનેા ખાત્રીપૂર્વક નુસ્ખેા આ જછે.

નિર્મળ ઘેરારંગનેા સેરવેા.

ગાયના ગુદાના માંસના ન્હાના ન્હાના ટુકડા કરવા અને એક તપેલીમાં નાખી કડકા બૂડી જાય એટલું પાણી નાખવું પછી તેને

---

* આને અંગ્રેજીમાં " સ્કર્વી " કહેછે

* આ રેાગમાં બાળકનું માથું મેાટું હેાઇ, બરડેા વાંકેા, પાંસળાં દબાઇ ગયલાં, કદ ઠીંગણું, અને માંસ ઉપર કરચલી વળેલી જણાય છે. એને અંગ્રેજીમાં "રીકેટસ" કહેછે.

લગભગ વિલાયતી જેવાંજ ચરબીવાળાં હોયછે. માટે બીફ-ટીને બદલે પીલાંનો સેરવો આપવાની અમે સલાહ કરીએ છીએ.

મટનનો સેરવો.

લતાંગડીનું ચરબી વિનાનું અને હાડકા વિનાનું એક રોર મટન (બકરા કે મેંઢાનું ગોસ્ત) લઇ તેમાં શુમારે ત્રણથી સવાત્રણ શેર પાણી નાખવું, અને મરજી માફક નીમક નાખી બે કલાક ધીમી આંચે ઉકાળવું. પછી સેરવો એક વાસણમાં ગાળી લઇ ઠંડો પડે એટલે ઉપરથી ચિકાશ કાઢી નાખવી. અને દરદિને આપતી વખતે ફરી ગરમ કરી આપવો. મોટી ઉમ્મરનાં બચ્ચાંઓ માટે એમાં જવ, ચાવલ અગર તરકારી નાખવામાં આવેછે, પરંતુ તે બધાને જુદાં ઉકાળી તદન ચઢી જાય એવાં બનાવ્યા પછીજ સેરવામાં ઉમેરવાં. ફક્ત સેરવો પાતી વખતે ગરમ કરવામાં આવે ત્યારેજ ઉપલી ચીજો ઉમેરવાની નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું.

મટનનો સેરવો સંભાળથી બનાવ્યો હોય તો છેક ન્હાનાં બાળકને પણ આપી શકાયછે. માત્ર તે બીફ-ટી અથવા બીફ-જ્યુસ જેટલો ફાયદાકારક નીવડતો નથી.

ઉપર કહેલા જુદાજુદા રસો તથા સેરવાઓ "પુષ્ટિકારક"છે એમ સામાન્યરીતે મનાયછે પરંતુ ખરું જોતાં તો તેમાં પુષ્ટિનો ભાગ બહુજ થોડોછે. માત્ર હુંશિયારી લાવવાને માટે તે બહુ ઉપયોગી થઇ પડેછે અને તેથી બ્રૅન્ડી અને સોડા કરતાં બાળક તેમ મોટાં માણસને શરીરમાં ગરમી લાવવા માટે આપવા વધારે સલાહકારકછે.

વાછરડાના માંસનો સેરવો.

વાછરડાનું માંસ પોણોશેર લઇ તેને સંભાળથી ફુંદી ખીમો કરવો અને તે ઉપર સવાશેર ઠંડુ પાણી નાખવું પછી ત્રણ કલાક રહેવા દઇ, ચૂલા ઉપર મૂકી ધીમી આંચ આપવી. એકવાર ઉકળવા માંડયું કે, દેવતા સતેજ કરી ત્રણ મિનિટસુધી જોરામાં કકરો પડવા દેવો. ત્યારબાદ એક ઝીણી ગાળણીમાંથી ગાળી લઇ, જરૂર જેટલું નીમક નાખવું. એ રસ પચવો બહુ કઠણછે અને પુષ્ટિકારક નથી માટે બાળકોને આપવા સારૂ તે બનાવવાની આજ સૌથી સારી રીતછે.

બ્લૅમંજ.

આ વસ્તુ બહુકરી દૂધમાં થોડોક 'કૉર્ન ફ્લૉર'' (મકાઇનો આટો) મેળવી લાહી જેવું કરી બનાવવામાં આવેછે; પરંતુ બાળકોને માટે ભેળવિનાનું અચ્છું પુડીંગ બનાવવા માટે નીચલી રીત ઘણી સારીછે. અચ્છેર નવટાંક દૂધ લઇ તેમાં અડધો આઉંસ (સવા રૂપિયાભાર) જૅલેટીન નાખી ધીમી ગરમી આપી તેને પીગળાવી દેવુ અને પછી તેમાં સ્વાદ સારૂ કોઇ મેવાનો અર્ક (ફ્રૂટ ઍસેન્સ) નાખવું; ત્યારબાદ સવાશેર મલાઇમાં દોઢ નવટાંક બુરાખાંડ નાખી બન્નેને ખૂબ હલાવી એકરસ કરી ઉપર બનાવેલાં દૂધ અને જૅલેટીનના મિશ્રણમાં નાખવું.

ચમચાને ચોંટી રહે એવું થાય ત્યાંસુધી સર્વને સાથે ખૂબ હલાવહલાવ કરવું અને છેવટે એક પત્રાના બીબાં (મોલ્ડ) માં નાખવું.

જન્કેટ.

સવારોર દુધ લઇ ફક્ત એટલુંજ ગરમ કરવું કે આપણે ન્હાને ન્હાને ગોટે પી શકીએ પછી તેમા બે ચમચી ચુરદાનો અર્ક (ઍસેન્સ ઑફ રૅનેટ) નાખી ધીમેધીમે હલાવવું. (અગર ચુરદાના અર્કની બાટલી ઉપર જન્કેટ બનાવવા સારૂ કેટલો નાખવો તે લખ્યું હશે તે મુજબ નાખવું, કારણ કે જુદીજુદા પહેડીઓ જુદાજુદા ઍસેન્સ બનાવ છે અને તે વધતાઓછા નંખાય છે)

દુધ બધુ બંધાઇ કઠણ થઈ જાય ત્યા સુધી રહેવા દેવું અને પછી થોડોક જાયફળનો ભૂકો મેળવીને અગર "રૅટાફીયા" બિસ્કિટની સાથે તથા મલાઇ સાથે અગર મલાઇ વગર ખાવા આપવું.

જન્કેટ વીથ ઍગ.

બે ઇડાને ફીણ ચઢાવી તેમા ચાર ચમચી ખાંડ અને સવારોર દુધ મેળવી તેના અંદર ચુરદાનો અર્ક નાખવાથી એક સારૂં કસ્ટર્ડ બનેછ આ કસ્ટર્ડ તૈયાર થાય કે તેને કૉફી પીવાની પ્યાલીમા નાખી આપવું, કારણ એક વખતે એટલું બસ થશે.

વ્હાઇટ વાઇન વ્હે.

સવારોર તાજું દુધ લઇ તેને ઉકાળી તેમા એક મોટુ વાઇનગ્લાસ ભરી શૅરી (દારૂ) નાખવો અને તેને જરાકપણ હલાવ્યા વગર ફરીથી એક કઢરો પડવા દેવો ત્યારબાદ નીચે ઉતારી દુધ બંધાઇ જતા સુધી એક બાજુ મૂકી રાખવું અને પછી ઉપરથી છોસ નીતારી લેવી.

આયર્લૅન્ડની "રોટન્ડા હૉસપીટલ" તરફથી એને માટે ઘણી

મજબૂત ભલામણ કરવામાં આવેછે. ત્યાંના ડાક્તરો કહેછે કે, દર્દીને કંઇપણ ખોરાક ટકતો ન હોય ત્યારે એ આપવાથી ઉલટી થતી નથી અમારા પોતાના અનુભવ પ્રમાણે સાદી છાશ કરતાં એ કોઇરીતે વિશેષ ફાયદાકારક માલમ પડી નથી.

છાશ (બીજી).

સવાશેર દૂધ લઈ તેને જોસ આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું અને તેમાં ચૂસદાનો અર્ક બે ચમચી અગર તેની જાત પ્રમાણે વધતો ઓછો નાખવો; ફરી એકવાર જોસ આપવો અને દૂધ બધાઇ જાય એટલે ઉપરથી છાશ નીતારી લેવી.

આ એક અતિ ઉપયોગી વસ્તુ છે. સાધારણ દૂધમાં ગમે તે પ્રમાણથી હમેશાં તે આપી શકાયછે અને જ્યારે કેટલીક માંદગીઓમાં દૂધ એકલું ઉલટી થઇ જાયછે ત્યારે એ સારી રીતે પચી જાયછે. " હુમેનાઇઝડ મીલ્ક " નું તે એક ખાસ તત્વ છે

અળસીની ચ્હા.

અધોળ અળસી અને સવા રૂપિયાભાર જેઠીમધનું ખાંડેલું મુળીયું લઇ તે એક કીટલી અગર જગમાં નાખી તે ઉપર સવાશેર પાણી નાખવું. પછી તેને બરાબર ઢાંકી ચૂલા પાસે મૂકવું (ચૂલા ઉપર નહીં) અને અડધો કલાક રહી ચાહ ગાળે તેમ ગાળી કાઢી થોડોક ઢીલો ગોળ જરૂર લાગે તો નાખવો.

ન્હાની ઉમ્મરના માણસોને સળેખમ અથવા ખાંસી થઇ હોય તો આ એક ઘણો સારો ઘરગથ્થુ ઉપાયછે.

બ્લૅક-કરંટ પંચ.

આને કાળી દ્રાક્ષનું શરબત કહીશું. એક ટમ્બ્લર ભરી ગરમ પાણીમાં એક ચમચો કાળી દ્રાક્ષનો મુરબ્બો નાખવો અને તેને એકરસ કરી દર્દિને સુવાડી પાઇ દેવો. આથી પરસેવો સારો વળેછે અને સળેખમ થયું હોય તો બહુ ઉપયોગી થઇ પડેછે.

ઍરૅારૂટ અને બ્લૅક-કરંટ ડ્રીંક.

ગળું આવ્યું હોય તો નીચલું શરબત એક સારો ઘરગશું ઉપાયછેઃ—દોઢશેર પાણીમાં બે ચમચા કાળી દ્રાક્ષનો મુરબ્બો નાખી ઉકાળી ગાળી નાખવું પછી એક ચમચી ઍરૅારૂટ (આલારોટ) થોડાક ઠંડા પાણીમા મેળવી તેમાં ઉપર લખેલું ઉકાળેલું પાણી નાખતા જવું અને હલાવતા જવું. ઠંડું પડે ત્યારે દર્દિને પાવું.

મીલ્ક-પુડીંગો.

પકવાન પોથીઓમાં આપેલા નુશકા પ્રમાણે દર્દીઓ માટે પુડીંગ બનાવવાં નહીં. સવાશેર દૂધમાં એક ખાવાનો ચમચો ભરી ચોખા અગર એક પીરસવાનો ચમચો ભરી સાબુચોખા અગર તાપીઆ ચોખા (ટૅપીઓકા) બસ થઇ પડશે, કારણકે તે ફક્ત દર્દિને દૂધ ભાવે તે માટેજ નાખવાના હોયછે. એ ત્રણે વસ્તુઓમાં ફક્ત ખેળ હોયછે અને તેથી બચ્ચાંના ખોરાકની માફક ફક્ત થોડાં થોડાંજ આપવાનાં હોયછે.

ઇમ્પીરિઅલ ડ્રીંક.

એક લીંબુની ન્હાની ન્હાની કાતરીઓ કરી એક જગમાં નાંખી

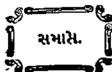
તેમાં બે ચમચા ક્રીમ ઑફ ટાર્ટર નામની દવા, બે ખાવાના ચમચા જેટલી ખાંડ અને દોઢશેર ઉકળતું પાણી નાખવું. પછી તેને ઢાંકી રાખી થોડીથોડી વારે હલાવતા જવું. ઠંડું પડે ત્યારે ગાળી લેવું. ન્હાનાં બાળકો તથા મોટા માણસો માટે આ એક ઘણું સ્વાદિષ્ટ ઠંડું પીણું છે.

આલ્બ્યુમેન વૉટર.

અચ્છેર નવટાંક પાણી, અને એક ઇંડાની સફેદી આમાં વપરાયછે. પ્રથમ ત્રણ ચમચા પાણીને સહેજ ગરમ કરવું (બહુ ગરમ નહીં) અને એક મોટા પ્યાલામાં ઇંડાની સફેદી નાખી એક સાધારણ મોટાં કાણાંવાળી ગળણીમાંથી ગાળી લેવું અને તુર્ત આપવાની જરૂર ન હોય તો ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકવું.

ઓટ-મીલ વૉટર.

એક પ્યાલું ભરી સારો ઓટનો આટો લેવો અને ત્રણ શેર પાણી ઉકાળી ઠંડું પાડવું. એ પાણીમાં પેલો આટો નાખી આશરે ૧૮૦° ફેરનહાઈટ જેટલી ગરમી લાગે તેવ ઠેકાણે દોઢ કલાક મૂકી રાખવું. પછી ગાળી ઠંડું પાડી પાવું.



સુચીપત્ર.
